IL TESORO
DELLA SANITA.

NEL QVALE SI DA IL MODO da conseruar la Sanità, & prolungar la vita, & si tratta della Natura de' Cibi, & de i Rimedij de i Nocumenti loro.

OPERA NVOVA DI CASTOR Durante da Gualdo, Medico, & Cittadino Romano.

IN ROMA,
Ad instantia di Iacomo Tornieri, & Iacomo Biricchia.
Appresso Francesco Zannetti. 1586.

SANCTISSIMO AC BEATISSIMO PATRI SIXTO V. P. O. M.

Castor Durantes.

Hoc Tibi viuendi præscripta est forma libello
SANCTE PATER, possis quò superesse diu.
Perlege, viuacis sumes documenta Senectæ,
Hac poteris veteres exuere Arte dies:
Hoc pia Roma rogat Pastori, hoc spondet Olympus,
Si tibi non curas viuere, viue Gregi.

VIVAT, & Excubitor pellat genus omne luporum
Hic Leo, vt illæsum seruet ouile DEI.

Sunt alti Montes, altus Leo, Sydus & altum,
Corde tamen SIXTI Mons, Leo, stella minor.

Sicarios SIXTVS Cælo auspice perdidit, inde
Vbertas Campis reddita, Paxq; Gregi.

ALL'ILLVSTRISSIMA ET ECCELLEN. SIGNORA LA SIGNORA DONNA CAMILLA PERETTA.

HAVENDO Io alli giorni passati Illustrissima et Eccellẽtissima Signora mãdato a N. S. in segno di gratitudine, et diuotione, vn libro composto in lingua latina del modo di conseruare la Sanita, et prolũgar la vita, ho pensato per far cosa grata a V. E. ridurlo in lingua italiana, non solo, per che Ella per se stessa ne apprẽda qualche Regola per la sua Sanita, ma per che ancora possa con la sua prudenza, et vigilanza, aiutata dal maturo Consiglio dell'Eccellentissimo Medico, il S. Antonio Porto, attendere piu sicuramente alla conseruation di S. B. a benefitio di tutto il Mondo. Il quale spera sotto quæsto felicissimo Pontificato di ueder ritornato il Secol d'oro; poi che gia si vede la Giustitia ridotta al suo luogo & la Pace con l'Abondanza piu che mai crescere, et finalmente la Virtu, & la Religione essere premiata, & essaltata. Et se io conoscero questo mio picciol dono

dono esser grato a V. E. mi sforzerò mostrarle in breue quanta sia la mia diuotione uerso di lei col dedicarle il mio TEATRO DELLE PIANTE, de gli Animali quadrupedi, de gli vcelli, de i Pesci, & delle Pietre pretiose. In tanto si degni pormi nel numero de i suoi minimi Seruitori. Et viua felicissima sempre. Di Roma li xx. di Luglio. 1586.

Di V. E. Illustrissima.

Deuotissimo Seruitore.

Castor Durante.

PROEMIO.

A Sanità, & la Vita lunga nõ ſolo ſi promette à Noi dal Cielo nel prĩcipio del naſcer noſtro, ma la noſtra diligenza ancora ce la procura: & neſſuna coſa è à gli huomini più vtile à queſto propoſito, quanto è, che ciaſcũ ſappia quali Regole nel vitto ſeruar ſi debbano. La Sanità dunque altro non è, che vn naturale affetto, per il quale ſi fanno le noſtre attioni, ò vero è la cagione delle operation noſtre. Fu da Dio Benedetto per conſeruatione della ſanità data la medicina, laquale in due parti diuideſi: La prima cõſerua la ſanità preſente, & l'altra la perduta ricupera. Qui ſi farà ſolamẽte mẽtione di quella parte della Medicina che ci conſerua ſani, & ci fa viuere lungo tempo, dell'altra parte habbiamo trattato à pieno nella noſtra pratica Medicinale, nella quale ſi fa mentione di tutte l'Infirmità del corpo humano dalla cima della teſta fin alle piante de piedi, et in verſi & diſcorſi latini ſi tratterà diſtintamente dell' eſſentia (per eſempio) della Podagra, delle ſue differenze, della parte offeſa, de i ſegni, delle cauſe, del Pronoſtico, della Curatione col vitto, con li ſiroppi cõ le Medicine cõ le Diuerſioni, co i Medicamẽti, che mitighino il Dolore, Corroborino le parti offeſe, & finalmẽte riſoluano le reliquie del male. Poi ſe annotarãno tutti i medicamenti ſemplici & compoſti, & ſi ſcopriranno mol-

ti

ti Secreti empirici pertinenti à quel Male. Hora per che questa prima parte e fodata in quelle cose che possono alterare i Corpi nostri ò in bene ò in male come sono l'Aere, il Moto & la quiete, la Repletione & Inanitione, gli Accidenti dell'Animo, & il Cibo et il Bere; Cominciaremo dall'Aere, poi che egli fra tutte le cose non naturali tiene il primo luogo.

LECTORI CANDIDO
Iacobus Antonius Cortusius.

MAXIMVS in minimo Thesauro conditur aureæ
Thesaurus vitæ, nascitur vnde Salus.
Tu tibi, si qua tuæ est Lector bone cura Salutis,
Accipe, detexit quas tibi Castor, opes.

CASTOR DVRANTES AET. ANN. LVI.

IL TESORO DELLA SANITA

Di Castore Durante.

SOMMARIO.

SI CVPIS incolumem vitam producere, Cœlum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis,
Quodq; mouet madidus morbosis Africus auris:
Puru ama, & ad solē nascentē, & lumine apricū,
Purgatumq; Euro, & Boreali frigore tersum.

DELL'AERE. CAP. I.

AERE è sopra tutte le cose necessario alla conseruation della sanità, & alla lunghezza della vita, imperciò che viuono gli Animali con bisogno d'vn continuo refrigerio del cuore, ilquale si conseguisce con l'assidua inspiratione dell'Aere; & per questo o vogliamo, o non vogliamo è à tutti i viuenti l'Aere necessario, che senza esso non si può conseruare la sanità, ne meno racquistare; che tutte l'altre cose si possono schiuare, eccetto l'Aere che ne circonda, & muta i corpi nostri più che alcun'altra cosa, perche dimoriamo cōtinuamente in esso, & senza respirarlo nessuno può viuere, & si come la respiratione non si separa dalla vita, cosi ne anche la vita dalla respiratione. Et per que-

Aere, & suoi effetti.

La necessità dell'Aere.

Respiratione.

Vita.

sto meritamente si dice, che l'aere è piu nociuo del mangiare, & del bere, perche velocemente se ne vola al polmone, & al cuore: & senza cibi possiamo qualche poco viuere, ma senza l'Aere niente, hauendo dunque egli tanta possanza a conseruar la sanità, si deue fare l'elettione di buono Aere, sereno, chiaro, volto ad Oriente, Non corrotto da nebbie, ne da vapori, di laghi, stagni, paludi, cauerne, fanghi, & poluere; Che per l'Aere polueroso appresso i Garamanti gl'huomini appena possono arriuare a quaranta anni. Et doue è l'Aer cattiuo è necessario che l'acque non sian buone, le quali aiutano poi l'aere a corrompere i corpi nostri insieme con i cibi, i quali nell'aere grosso deuono essere sottili, come nel sottile grossi. Quell'Aere adunque è conseruatiuo della sanità, che fa i giorni lieti, & sereni, puro, & temperato: Si come il grosso, il denso, il turbido, & l'infetto la distruggano, l'Aere cattiuo è il frigido, & Boreale, & l'australe ancora, & parimente il notturno, massime sotto i raggi della Luna, & allo scoperto, & cosi ancora il ventoso, il turbido, il grosso, infetto da cattiui vapori, & dalla putredine de gli animali, & dell'altre cose, perche tal'Aere graua la testa, & offende gli spiriti animali, & con la sua troppa humidità rilassa le gionture, e le fa paratissime a riceuere ogni sorte di superfluità, come fa anche l'Aere che da fumo o poluere è infetto, dal quale bisogna guardarsi, perche entrato nel corpo, opilando i meati, prohibisce il transito de gli spiriti animali. Elegghisi dunque l'Aer temperato, che è quello, che è chiaro, lucido, & puro, che egli non solamente fa la sanitá, ma la conserua ancora, chiarificando tutti gli spiriti, & il sangue, rallegra il cuore & la mēte, corrobbora tutte l'attioni, sollecita la digestione in tutti i membri, conserua il temperamento, prolunga la vita, ritardando la vecchiezza. Et all'incontro l'aere tenebroso & grosso,

Aere buono.

Aere cattiuo.

Aere temperato e suoi effetti.

Aere distemperato.

offusca-

offusca il cuore, conturba la mente, aggraua il corpo, ritarda la concottione, & accelera la vecchiezza; Conoscesi l'aere temperato, se subito tramontato il Sole si rinfresca, & nascendo il Sole subito si riscalda, & conferisce quest'Aere, ad ogn'età, ad ogni complessione, ad ogni sesso, & ad ogni tempo. è cattiuo ancora non solo l'Aere agitato da venti, ma quello ancora che stà sempre quieto. Quando poi l'aere escede in qualche qualità, si deue correggere col suo contrario, & se non s'hauerà naturalmente, artificialmente preparisi, Onde se sarà troppo caldo, & di state, si asperga la casa di acqua fresca, & aceto, perche l'aceto con la sua frigidità, & siccità, corregge i cattiui vapori dell'Aere, & prohibisce la putredine, & per la casa si aspergano fiori, rami, & herbe odorifere, ch'habbiano facoltà humida, come sono le viole, le rose, cime di roui, & di vite, foglie di canne, di lattuga, di salcio, di quercia e di pruni, fior di nenufari, & rami di lentisco, & altre frigide piãte, si deue ancora prohibire che nessuna persona entri nelle stanze, perche la turba degli huomini le riscaldano, sia piena oltre a ciò la stãza de pomi odoriferi, come sono mele, pere, cotogni, cedri, & limoni. Ma se l'aere sarà troppo frigido, si fugga il uento, massime il Boreale, & non si esca di casa auanti al leuar del Sole, & si spargan per la stanza herbe calide, come menta, pulegio, saluia, Hissopo, lauro, rosmarino, & maiorana, ouero si faccia la decottion di queste herbe cõ garofani, cinnamomo, maci & simili, & si sparga per la stanza: & facciãsi profumi ancora, di cose Aromatiche, come incenzo, mastice, cinnamomo, laudano, noce moscata, scorze di cedro, mirra, ambra, legno aloè, mosco, & storace, mettendo queste cose; sopra carboni accesi, ouero si faccia mistura delle cose dette, con storace liquida, ponendone vn poco sopra carboni. Aprono questi odori con le facultà loro gli orificij chiusi, assottigliano

Aere temperato.

Aere come si corregge.

Turba.

Profumi.

i grossi humori,& conferiscono a i frigidi, & humidi affetti del corpo. Si può fare ancor questo profumo. Si prenda di tutti i sandali egualmente meza oncia,di rose dramme sei,d'ambra dramma vna, di mosco mezo scropolo, di been bianco, & rosso ana duo scropoli, di fiori di nenufari dramme tre di laudano dramma vna,di mastice, d'incenso, ana dramme due, pestinsi grossamente, & mettasi sopra carboni. Oltre à ciò per correger la mala qualità dall'aria, & per assottigliare, & dissoluere i grossi,& viscosi humori del corpo,sia sempre acceso nella stanza fuoco di legne odorifere,come sono lauro, rosmarino,cipresso,ginebro,quercia,pino,Abete,larice,terebinto, & tamarice. Oltre a ciò odorisi notte e giorno questo pomo. Prendasi di zafferano dramma vna e meza,di ambra orientale, scropolo mezo, di Mosco drāma meza, di storace calamita, & di lauro ana scropulo vno,si dissoluano con Maluagia,& si facci vn pomo.Sempre è da tenere a memoria, che l'Aere notturno, massime in Roma,è inimico alla sanità,& l'Aria delle vigne è parimente poco sana, eccetto quando soffia Aquilone, & Fauonio. L'Aere di Roma nei monti è piu freddo,& piu secco: nelle valli è più caldo, & piu humido, & più graue,più denso,più grosso & più nociuo. Delle stagioni quelle sono ottime, che seruando la propria temperatura loro sono vguali, ò fredde, ò calde, che elle si siano,Ma quelle che variano,son pessime: Non è da lasciar di dire, che la state quando soffian venti Australi son più sani i luoghi esposti a Settentrione,come l'inuerno tirando tramontana, quei che son volti a mezo giorno. Volēdosi sapere che qualità sia dell'Aere,mettasi la notte al sereno vna spogna bene asciutta, e se la mattina si troua secca, l'aere è secco; se molle l'Aere è humido; Se parimente vi si metterà vn pan fresco, & si muffa, sarà l'Aer corrotto,se secco o humido, il pane si māterrà nell esser

Profumo.

Fuoco corregge l'Aere.

Pomo odorifero.

Aer noturno.

Aria delle vigne.

Aere di Roma.

Stagioni.

L'Aere come si conosca buono o cattiuo.

suo. Correggesi ancora la malignità dell'Aere co'l buon fiato. tenendo in bocca la teriaca, il mitridato, & la confettion alchermes, stropicciãdo con questi antidoti i dẽti. Alche vagliano ancora la zedoaria, & l'angelica masticata, & questo dentifritio, prendendo di rosmarino drãme vna, di mirra, mastice, bolarmeno, sangue di Drago, alume adusto, ana dramma meza, Cinnamomo drãme vna e meza, aceto rosato, acqua di lentisco ana oncie due, acqua piouana lib. meza, mele oncie tre, cuocansi a fuoco lento fin che sian bene schiumati, poi si aggiunga di belzoi scropolo vno, & come vnguẽto si serbi in vasi di vetro. Di questo la mattina auanti al cibo se ne tẽga vn poco in bocca, & si stropicce per le gengiue, le quali si lauino, & nettino poi, cõ l'acqua stillata a bagno caldo, di sal bianco, & alume di rocca ana once tre, & vi si aggiũga acqua di lentisco, & si lauino i denti. Queste cose purgano la bocca, fan buõ fiato, fermano i denti smossi, incarnano le gengiue, emẽdando la carne putrida, & fanno i denti biãchi. Bisogna oltre aciò che habbiamo le notitie de' luoghi, per sapere quali siã buoni, & quali cattiui per habitare. La casa dunque doue s'hà da habitare, nõ sia sotteranea ne humida, ne vicina alla terra, ma nel l'appartamẽto di mezo, & che sia nel più alto luogo della città, & che sia lucida, ch'habbia il vẽto la state, & l'inuerno il Sole, & che habbia le finestre che si rispõdin da tutte le bãde, cioè da Leuãte a Ponẽte, & da tramontana a mezo giorno, accioche nissuno aere vi faccia lũgo tẽpo dimora, ch'altrimente vi si corrõperebbe, & si putrefarebbe, ne bisogna frequẽtar molto le stanze da basso, ma le più alte, Che cosi si viene a respirare l'Aere piu sottile & più puro. Adunque habitare in luogo alto e aperto della casa, ripara che l'humido radicale non si consumi, & ritarda la vecchiezza. Ma habitare luochi vicini a terra, ò sotterranei, & oscuri, non è bene, perche la vita

Aere come correggesi.

Dentifritio.

Acqua da denti.

Habitatione.

Vecchiezza.

Vita.

si mantiene a cielo aperto,& al lume;& all'ombra l'huomo amuffasi, & consumasi; bisogna ancora auertire che gl'Animali,l'herbe,i frutti,le biade.& i Vini si eleggano quelli che son nati in luoghi alti & odorati,& depurati da i venti,& temperati dal Sole,& doue non vi siano stagni,ne stabbij,& doue le cose che vi nascano,si conseruano lungo tẽpo incorrotte, & quiui solamente è da habitare; E vtile parimente soggiornar tall'hora in villa,Percioche si come la villa prouede gl'alimenti alla Città,& la Città li consuma, cosi la vita humana col frequentar la villa si prolunga,ma co l'otio,& col negotio della Città s'accorta;Gioua ancora tall'hora mutare Aere,ma la mutatione non bisogna farla repentinamente; Et perche alla rettification dell'aere conferiscono le vesti diffendendo il corpo da quello,A questo si elegghinole vesti che inclinino al caldo & al secco,'e l'inuerno siã le vesti,di pelle d'agnello,di volpe,& di Martore,& le calze si faccino di pelle di lepore, che conferiscano molto alle infermità delle gionture,ouero di volpe che confortano tutti i membri.Fannosi ancora le vesti di lana,di bambagia,& di seta, & quelle che si fanno di lino, sono manco calide. Coprasi dunque bene il corpo la notte & il giorno,massime la testa, che è domicilio dell'anima rationale, & dalla quale delle infirmita gran parte dipẽde. Perilche s'ha d'auertire che la testa nõ patisca caldo ne freddo,& molti vogliono,che la notte si raddoppino i panni alla testa;Percioche la notte per il sonno il calor naturale fugge alle parti interne, & le parti esterne son priuate del lor calore, Onde facilmente dal freddo esterno restano offese: & similmente mentre si veglia si mandano alla testa molto calore & molti spiriti, per l'operationi delle virtù interiori, & esteriori, & per questo è piu calda,ma la notte auiene il contrario; Bisogna ancora auertire di non fare molta dimora al Sole, o al foco, e di non

Villa.

lauarsi

lauarsi troppo spesso la testa, Imperoche queste cose ca'i de aprono, dilatano, & rendono rare le parti della testa. Onde si fanno più pronte poi a riceuere le superflue humidità. Sopra le vesti s'asperga l'inuerno questa acqua.

Vesti.

Prendesi di iride Fiorentina, zedoaria, spico nardo ana once vna, storace, mastice, cinnamomo, noce moscata, garofoni ana once meza, bacche di ginepro dramme tre, been, ambra, mosco ana scrupulo vno. Tutte queste cose si stillino con vino. La state prendi d'acqua rosa libre quattro, di aceto ottimo libre vna, rose rosse manipulo vno e mezo, di tutti sandali dramma vna, canfora dramma meza, mosco grani sette, spetie di diambra, di iride ana oncia vna, si pesti il tutto eccetto le specie, il mosco, & la cãfora, & dissoluto ogni cosa in acqua rosa, posti in lambicco per noue giorni, in fimo equino, stillisi; s'asperga ancora sopra le vesti con questa poluere aggiuntaui acquarosa, prendi rose rosse, viole, ana oncie vna, scorze di cedro, mortella, legno aloe, sandali citrini ana oncia vna, canfora, ambra, ana scropulo mezo, mosco, been ana grani cinque, facciasi poluere sottilissima, si portino in mano cose odorate, la state vna spogna bagnata in acq. rosa, & aceto rosato, e s'odori spesso, ouero si porti in mano questa palla odorata; prendi carabe dramme due, rose dramme vna, coralli rossi scropuli quattro, fior di nenufari dramme vna e meza, bolarmeno dramme vna, storace, calamita, drame vna e meza, legno aloe scropoli duo, mastice dramme vna, laudano dramme due, ambra, mosco ana grani duo, si pestino con pistello caldo, & si formino le palle l'Inuerno si porti vna spogna infusa in aceto nel qual sian macerati, garofani, & zedoaria, ouero si porti in mano questo pomo d'ambra; prendasi laudano oncia meza, storace calamita drãme due, belzoi, mastice ana dramma vna, garofani, noce moscata, croco grana di tintori, cera bianca, le-

Acqua odorifera.

Palla odorata.

Pomo d'ambra.

gno aloe ana ſcropulo vno, ambra ſcropulo mezo, moſco diſſoluto in maluagia grani cinque, con piſtello caldo ſi formi vn pomo. Biſogna oltre a ciò difendere il petto & lo ſtommaco, con pelli d'Agnello, o di lepore, o con euginetto di piuma, o con pezze di roſato, eſsendo che lo ſtommaco male affetto ſia la madre dell'infermità; Oltre a ciò i panni che s'vſano per lo ſtommaco, & per la teſta, habbiano odore di zafferano, di legno aloe, & di ambra, che queſte coſe dã vigore al ceruello, ma il moſco ſi laſci, per la molta ſua euaporatione. le mani ancora ſi cuoprino con guanti, l'inuerno di pelli di volpe, & la ſtate di pelli di lepore, di capretto, e di agnello. Finalmente oltre all'altre coſe ſi fuggan con tutte le forze la frigidità de i piedi, & delle mani, eſsẽdo che molte indiſpoſitioni ſogliono da queſte coſe procedere.

Stomaco come ſi difende.

Panni.

DEL MOTO, ET DELLA QVIETE.

NE sensim ignauo languescant corpora somno,
Internusq; animos hebetet sopor, excute lentum
Torporem, & varias exerce membra per artes;
Nunc ferro vitem attonde, nunc vomere verte
Tellurem, aut equitans, dorsoq; innixus equino
Compita carpe fuga, fluuiosq; euince rapaces,
Corporis hinc totis exudat inutilis humor
Artubus, & vitium calor excutit auctus, abitq;
Quicquid inest morbi, sensusq; famesq; vigescunt.

CAP. II.

ERCHE non solo a conseruar la sanità ma ancora alla buona habitudine del corpo, è necessario il moto per questo doppo l'aere è da venire all'esercitio, il quale è potentissimo a conseruarci sani, essendo che per esso si espurgan le superfluità di tutto il corpo, & si dissoluono in modo, che nō ci bisognano più medicamenti; Ma sono molte sorti di moto, & quello è ottimo che da se stesso si fa, essendo cognatissimo a i membri, ma quello che si fà in carrozza o in naue, o a cauallo, & simili, è men buono. Sono alcuni esercitij validi, & faticosi, & alcuni moderati, leggieri, & deboli; l'esercitio temperato è quello che conferisce alla sanità, perche corrobora il calor naturale, consuma le superfluità, viuifica la giouentù, alleggerisce la vecchiezza, prohibisce la ripienezza, fortifica i sensi, fà agile il

Essercitio e suoi effetti.

Essercitio ottimo.

corpo,& fortifica i nerui, & tutte le gionture, perche le parti esercitate diuentano più robuste, esso ancora consolida i membri, & tutte le digestioni, mantiene i meati del corpo aperti, accio che esalino i fumosi vapori delli spiriti, i quali sono istrumenti di tutte le virtù; E finalmente la conseruatione della humana vita,essendo sola cagione che si faccia de i cibi ottima preparatione, concottione, assimilatione, e finalmente l'espurgatione di tutte le superfluità; Gl'esercitij leggieri sono come il pescare, l'vcellare, & altre cose che rallegrano l'animo; & si come l'essercitio moderato conferisce mirabilmente alla sanità, cosi per il contrario l'otio souerchio è di grandissimo nocumento: le frittioni ancora sono vtilissime percioche prohibiscono che gl'humori nõ corrino alle gionture, e facendosi a tempo debito cioè quando da gli intestini saranno mandate fuori le superfluità,aiutaranno la digestione,alleggeriranno il corpo, & apriranno i pori,accioche più facilmente per essi suaporino le superfluità, tirano il sangue alle parti esterne velocemente, inspessiscono i corpi rari, egli spessi fan rari,indurano i molli, & mollificano i duri, & finalmente corrobborano il calor naturale. La quantità dell'essercitio poi è fino a tanto che il corpo si comincia a stancare, e che il corpo si riscaldi, & acquisti florido colore, & cominci a sudare, Ilche quando che sarà bisogna mutarsi di panni, & asciutti bene tutti i membri,mettersi gli altri panni,& se bisogna starsene vn poco in letto,& quietarsi fino a tanto che si saran rihauute le forze. Il tempo poi da fare essercitio è auãti al cibo, espurgati prima gli escrementi del ventre & della vesica,perche gran danno suole auenire a coloro che ripieni di cibi si esercitano, perche si come il moto fatto auanti al cibo è conseruatiuo della sanità, Cosi dopò il cibo è generatiuo di infirmità. Adunque ogni essercitio sia auanti al cibo, & do-

Essercitij leggieri.

Otio souerchio & suoi nocumenti.

Quantità dell' essercitio.

Tempo dell'esercitio.

pò seguiti la quiete, ma da questa regola sono esenti gli Agricoltori, i quali son'auuezzi ad esercitarsi subito dopò il cibo, & in questi si verifica quel detto che è meglio esercitarsi pieno che uoto; Nell'esercitio ancora è da guardarsi dal freddo, Percioche l'esercitio hauēdo aperti i pori entra la frigidita facilmente, inducendo poi catarri, & altre diuerse infirmità. Adunque la mattina euacuati gli escrementi del corpo prima, si faccino le frittioni alle parti estreme, cominciando dalle ginocchia fino a i piedi, e dalle coscie fino alle ginocchia, poi dalle coste superiore all'inferiori, poi dal dorso alle spalle, & alle braccia, fino alle mani, poi al petto tirando lateralmente verso le braccia, & questo si faccia con vno sciugatoio leggiermente stroppicciando fino a tanto che la pelle alquanto si arrossi. Laudasi ne i vecchi il moto de i membri superiori come delle spalle & delle braccia, perche diuerte gl'humori che non vadino alle parti inferiori, & per il contrario l'esercitio a piede, o lauande cō acque dolci, preparano i vecchi alla podagra, Onde douendosi alcuna volta lauare i piedi, si lauino cō liscia debole in cui sian bollite, rose rosse, e vn poco di sale, & si lauino in tempo che non vi siano dolori, da poi è bene di mettersi da se stesso i calzetti, & l'altre vesti, senza aiuto di seruidori, che cosi si esercita mediocremente il corpo & il calor & gli spiriti si risuegliano. Et non è da laudare lo stringersi con legacci, i calzetti, anzi è meglio vsarli intieri senza ligacci, perche stringendoli inducono dolori, & prohibiscono che il calore, il sangue, & gli spiriti non corrano alle gionture, onde si indeboliscono, e si preparano a i dolori, & ad altri nocumenti; Inoltre è molto vtile tossendo sputare, & cacciar fuori gli escrementi del corpo facendo essercitio. Oltre a ciò auanti l'essercitio la mattina nel leuarsi bisogna stropicciarsi la testa, & pettinarsi, cō pettine d'Auorio dalla frō

Freddo dopo l'essercitio.

Frittioni.

Essercitio de i vecchi.

Lauāde per i piedi.

Sputare.

Pettine.

te verso la nuca, dando almeno quaranta pettinate, poi con panno ruuido, o con l'vgne, o con spugna stropicciãdo la testa, se ne leui ogni superfluità che vi fosse, accioche gli spiriti s'assottiglino, è s'aprano i meati del capo, acciocke le fumosità più liberamente suaporino, che cosi si corroborano tutte le virtù interiori, cioè l'imaginatiua, la cogitatiua, & la memoria, & l'vso del pettine ristora mirabilmente la vista massime guardando nello specchio, ilquale eccita tutte le virtù animali, & massime la vista; & il pettinarsi spesso il giorno, tira i vapori alle parti superiori, & facilmẽte gli rimoue da gl'occhi, ma nel pettinarsi non si tenga la testa molto scoperta, poi si pettini con vn'altro pettine la barba, la quale si tagli spesso perche rallegra, & dà prontezza di animo; Cõuiene ancora starnutare dopò l'vniuersale euacuatione, mettendo nel naso vn poco di poluere di pepe, & piretro. Poi bisogna lauar la faccia & le mani, secondo quel verso.

Pettinarsi cõferisce alla vista.

Barba.

Starnuti.

Lauarsi le mani, e'l Viso.

Si fore vis sanus abluè sępe manus.

Et il lauarsi la faccia viuifica la virtù rilassata, essendo che il calore si riuoca dentro per Antiparistasi, & la virtù vnita più gagliarda diuenta. L'inuerno si laui con decottione di saluia, ò di rosmarino qualche volta fatta in vino: la state si conuien l'acqua fresca, nella quale sia giunta vn poca d'acqua rosa, con vn poco di sapone bene odorifero; Bisogna lauare spesso le mani, perche sono instrumenti che tengon netti gl'organi, per i quali escono le superfluità del ceruello, come sono l'orecchie, gli occhi, & le narici; Et per questo si dice,

Lauãda per l'Inuerno.

Lauãda per la state.

Lotio post mensam tibi confert munera bina,
Mundificat palmas, & lumina reddit acuta.

Ma dopò il cibo non bisogna lauar le mani con acqua calda, perche genera vermi nel ventre, & la ragione è

Acqua calda è cattiua per le mani.

perche con l'acqua calda si tira fuori il calor naturale, Onde ne vien la digestione imperfetta la quale è potissima cagione de i vermi; Gl'occhi ancora si lauino con acqua fresca, accioche si leuino da loro l'immonditie, & mettansi gl'occhi in acqua fresca & chiara, & apransi, che cosi s'assottiglia la vista, & si mondificano gli occhi. Poi con vno asciugatoio bianchissimo & odorifero s'asciughino. Si nettino poi bene i denti, che non essendo netti fan puzzare il fiato. Et miste col cibo le superfluità de i denti, causano corruttion del Cibo; oltre che i dẽti sporchi mandano al ceruello cattiui vapori, & nessuna cosa è meglio a conseruare, & tener netti i denti, che il lauarli due volte il mese con vino, nel qual sia bollita la radice di Titimallo. E ancora da lauar qualche volta la testa, ne bisogna in ciò osseruare quella antica sentenza, che dice, che si lauino spesso le mani, raro i piedi, & non mai il capo; perche lauandosi la testa qualche volta, conforta grandemente il ceruello, massime lauandosi l'inuerno con liscia dolce nella quale sia bollita saluia, bettonica, stecade, asaro, maiorana, camomilla, mortella, & vn poco di vin bianco odorifero, & si vsi sapone fatto di sapone Venetiano, o damaschino once due, di agarico eletto oncia vna, di laudano dramme tre, di garofani, & spico nardo ana scropoli duo, con olio mirtino si faccia palla: La state si faccino bollir nella liscia rose secche. & in vece di sapone, si vsino rossi d'oua fresche intepiditi. Lauata la testa bisogna asciugarla subito con panni caldi in modo che non vi resti humidità, perche il ceruello è humidissimo, & ꝑ questo la Natura gli ha farti tanti luoghi da espurgarlo dalle superfluità; Quando oltre a ciò si laua la testa, non si deue troppo presto espor re all'aria, & per questo è meglio lauarsi la sera auanti cena. Fatte tutte queste cose, bisogna andar la prima cosa alla Chiesa, & far preghiere a Dio il quale è perfet

Vermi.

Occhi.

Denti.

Dẽti come si conseruino.

Capo quando si laui.

Saponetti per la testa.

Lauarsi la testa quãdo e meglio.

tissimo

tissimo Medico, che conserui la sanita del corpo & della mente. Poi andar fuori, cominciando a fare esercitio piaceuolmente tanto che si cominci quasi a sudare. Et più gagliardo esercitio si conuiene la mattina che la sera. Et è da sapere che si come l'vso del moderato essercitio aiuta grandemente a conseruar la sanità, cosi il souerchio apporta al corpo danno grauissimo, Et cosi si come il moto auanti al cibo conferisce grandemente alla sanità, cosi fatto subito dopò il cibo tira per tutto il corpo, gli humori, & i succhi che stan nello stomaco ancora crudi, onde poi si generano varij & diuersi infirmità; Non si conuiene dunque dopò pranzo esercitatione alcuna, ma è conueniente la quiete, massime per vn'hora dopò il cibo, Da poi è bene di passeggiare alquanto, perche il cibo discenda al fondo dello stomaco; Gli esercitij finalmente son migliori fatti allo scoperto, che sotto i portici, al sole che all'ombra: & fatti all'ombra, o di di muraglie, o di spalliere odorate, sono più vtili che quelli fatti al coperto; & meglio è il passeggio dritto che il torto. Quelli poi che per qualche accidente non possono caminare si faccino portare in lettica, in cocchio, o in sedia, o caualchino vna chinea, tanto che in qualche modo si mouano auanti al cibo, se vogliono gustar bene, & mangiar con qualche appetito; che per l'otio s'attrista lo stomaco, & per l'esercitio s'allegra; Esercitato dunque il corpo a bastanza, si riposi alquanto, fin che cessata la pertubatione, il calore, & gli spiriti si ricreino, e poi si mangi; che mentre sono in riuolutione tirano i crudi humori alle viscere, che restano poi grandemente opilate. Non è oltre a ciò da disprezzare l'esercitatione della mente; Imperoche si come il corpo con l'esercitio si rende gagliardo, cosi l'animo per gli studij si nutrisce, & acquista vigore, & molti per gli esercitij dell'animo, si sono liberati da infirmità grandissime;

Essercitio piu gagliardo quando.

Luoghi per l'essercitio.

In vece d'essercitio che conuiensi.

Appetito.

Essercitio della mēte.

Sono gli eſercitij dell'animo, le ſpeculationi, & il cantare i Salmi, con inſtrumenti muſicali, & attendere all'Iſtorie theologiche; che queſte coſe dilettando all'animo lo paſcono in modo, che tutte le virtù, diuẽtano più forti, a reſiſtere all'infirmità, & a ſuperarle; & fatti queſti eſſercitij a debito tempo, cioè perfetta la cõcottione del cibo, nutriſcono, & corrobborano l'Anima, & fan perfetta memoria; quindi vengono gli huomini dotti & atti al gouerno delle republiche; Ma fatti fuor di tempo impediſcono la digeſtione, raddunano molte ſuperfluità, cagionando varie opilationi, & ſpeſſo generano Febri putride; Se oltre a ciò i vecchi ſtarãno in continuo otio ſenza fare eſercitio, eſſendo la vecchiezza come vna putredine, aggiungendoſi putrido a putrido tãto più ſi putrefaranno, & diuerran ſecchi, Ma eſercitandoſi dureranno più lungo tempo, & quindi auuiene, che per tutte le bocche ſi ode quella graue ſentenza, che lo ſtudio della ſanità conſiſte, in non ſatiarſi de i cibi, & in non eſſer pigro alle fatiche; & che l'eſercitio, il cibo, il bere, il ſonno, & l'altre coſe tutte debbono eſſere mediocri, & con queſti duo capi principalmente ſi inſegna tutto quello che ſi conuien di fare per conſeruar la ſanità, & prolungar la vita.

Eſſercitij dell'animo.

Anima.

Memoria.

Eſercitio fuor di tempo.

Otio, & ſuoi nocumenti.

Sanità.

Vita.

DELLA

DELLA QVIETE.

At cum sub varijs excuieris artibus artus,
Depuleritq; calor concreta alimenta saporis
Interna, nimio nē uis lassata labore
Deficiat, Placidę fessum te dede quieti,
Pręsertim si pręlongas conuiuia in horas
Duxeris, & plenis vndarint fercula mensis,
Tunc quęrenda quies, tunc ocia dulcia amato,
Quò sopita fames stomacho rediuiua resurgat,
Exinansq; nouas epulas velut ante reposcat.

Essercitio, & suoi effetti.

SI come l'immoderato essercitio apporta alla sanità molti incommodi, cosi fa altresi l'otio, & la souerchia quiete, & non solo offende il corpo, ma indebolisce l'animo; che stando il corpo in otio si radunano molte superfluità, dalle quali poi si cagionano infinite infirmità; perche mentre stà il corpo in otio, s'accrescono molte materie crude, & si fanno l'opilationi; & l'otio consuma, & corrompe le forze, estingue il calor naturale, accresce la flemma nelle vene, ingrassa il corpo, & l'indebolisce, & si come per l'essercitio il natural calore s'accresce, & si facilita la concottion de i cibi, cosi per l'otio s'impedisce, & s'estingue. & per questo l'otio si connumera tra le cause de i morbi frigidi: e conoscendo quel Poeta quanto l'otio nocesse alla sanità, disse.

Otio, & suoi effetti.

Cernis vt ignauum corrumpant ocia corpus;
Vt capiant vitium, ni moueantur aquę?

Et corrompe l'otio non solo tutto il corpo, ma è causa

ancora di cattiui pensieri, come disse il medesimo poeta

Quæritur Aegistus quare sit factus adulter?
In promptu causa est, desidiosus erat.

E dunque la Quiete contraria al Moto, & è ristoro delle fatiche, perche

Quiete.

Quod caret alterna requie durabile non est,
Hæc reparat Vires, fessaq; membra nouat.

Et è la quiete non solo al corpo, ma ancora a l'animo necessaria, quando è faticato da pensieri, da facende, & da studij; perche

Ocia corpus alunt, Animus quoq; pascitur illis.

In somma senza quiete il vigor dell'animo nõ si può lungamente conseruare. oltre che il riposo hà gran forza in aiutare le speculationi, & le profonde inuentioni delle cose occulte. Conferisce la quiete dopò il cibo, accioche i cibi risiedano nel fondo dello stomacho bene vniti, che se ne fa poi di loro buona digestione. Et si come a i flemmatici, & alle fredde & humide Nature è vtile il Moto, così a i calidi, & a i colerici è la quiete più cõmoda. Bene è vero che la souerchia quiete, chiamata otio, come s'è detto, è di grandissimo nocumento non solo a i corpi, ma a l'Animo ancora; ꝑcioche fa gli huomini negligenti, pigri, ignoranti, & scordeuoli & smemorati, brutti, senza pensieri, inetti al consiglio, & al gouerno della Republica. L'otio poi del corpo fa gli huomini grossi, pigri, poltroni, mal sani, da poco, scoloriti, rifredda, & estingue il calor naturale, accresce la flemma, & empie il corpo di superfluità, generando infirmità frigide, come goccia, catarri, opilationi delle viscere, Epilepsia, podagra, Chiragra, & dolori artetici. Quando poi alcuno è necessitato a stare in otio, & non è libero a poter fare essercitio, bisogna auertire di nutrirlo di cibi leggieri, & di brodi, i quali facilmente &

Riposo.

Quiete dopo'l cibo.

Otio, & suoi effetti.

Mali frigidi.

ſenza moleſtia ſi diſtribuiſcono per tutto il corpo, & lubricano il vẽtre: & queſti tali biſogna che auuertiſcano di ſtar poco a ſedere, ma dritti, che coſi meglio ſi diſtribuiſcono i cibi; & a queſto propoſito ſi dice.

Parce mero, cenato parum, nec ſit tibi vanum
Surgere poſt epulas; ſomnum fuge meridianum.

Adunque la ſouerchia quiete non poco nocumento dà al corpo, per queſto è d'auuertire che ſia temperata, & che non diuenti otio, il quale non può ſtare lungo tempo ſenza dar nocumento, Onde veggiamo, che gli incarcerati che ſtanno ne ceppi, & ne i ferri che non ſi poſſono muouere, ſempre pigliano qualche infirmità; Imperoche ſi infrigidiſce il lor corpo mentre per le ſouerchie humidità non può liberamente il calore diffonderſi a i membri, eſſendo impedito il tranſito non ſolo al calore ma a i cibi ancora, per eſſere i meati opilati. Onde poi mancano le forze & i membri ſi diſeccano, & s'aſſottigliano; & all'incontro l'eſſercitio tẽperato diſſolue le ſuperfluità, & apre le vie, acciò che ſi poſſa il calor naturale liberamẽte diffondere, & per queſto Hipocrate afferma eſſer l'eſſercitio moderato vtiliſſimo à i flemmatici, & a quei che ſon frigidi, & humidi di natura, ma a i caldi, & colerici, la quiete è piu commoda, perche humetta i corpi, adunque l'eſſercitio, & la quiete ſian moderati per conſeruar la ſanità, & prolungar la vita.

Otio.

Incarcerati

Eſſercitio moderato.

Quiete moderata.

DEL SONNO, ET DELLA VIGILIA.

Deficiunt vigiles sensus, hebetantur ocelli,
Tertia iam absumpto præterit hora cibo.
Cecuba, præcipiunt somnos, caput annuit, ite
Conuiuæ, in solitos currite quisque thoros.
Naturę hic benè feruet opus, benè concoquit hepar
Venter & amplexu nobiliore cibum:
Lethęa est resupina quies, hinc omnia pallent
Membra, iecur, ren, Nerui, ora, caput, stomachus;
Pronus quisq; cubet, dextra vel parte recumbat,
Mox lęui lateris commoda somnus amat.
Somne nihil sine te benè possumus, optime somne
Blanda ægris animis corporibusq; quies.

CAP. III.

Sonno moderato, & suoi effetti.

TVTTI gli animali per le lunghe fatiche, & vigilie si consumano, & per questo hanno bisogno d'esser ristaurati con la generation di nuouo humido radicale, & della rinouation delli spiriti risoluti, le quali cose si cōseguiscono dal moderato sonno, le cui cōmodità sono molte, Imperoche riscalda, & corrobbora i membri, concuoce gli humori, accresce il calor naturale, ingrassa il corpo, sana l'infirmità dell'animo, & mitiga le molestie della mente, perche nel tempo del sonno la facoltà animale si riposa, & la naturale opera più gagliardamēte. Il sonno ancora aiuta la concottione de' cibi, nō

solo nello stomaco, & in tutto il corpo, Perche per il sõno il calor naturale si riconcentra nelle parti interne, onde i cibi meglio si cõcoquono, & le superfluità meglio si caccian fuori. Il sonno finalmente remoue ogni fatica, & ogni lassitudine causata dalle vigilie, Et per questo è chiamato riposo delle cose, & pace dell'animo secondo questi versi.

Sonno moderato.

Somne quies rerum, placidissime somne Deorũ,
Pax animi, quem cura fugit, tu pectora duris
Fessa ministerijs mulces, reparasq; labori.

Sonno superfluo.

Ma è da fuggire sempre il sonno superfluo, & troppo prolisso, percioche infrigidisce, disecca, indebolisce il calore, & genera humori flemmatici, da i quali poi viene la pigritia, & la poltroneria, & manda molti vapori alla testa, onde si causano poi le distillationi, & catarri; Nuoce grandemente a i corpi grassi & ripieni, & in somma non conferisce a i corpi, ne a gli animi, ne alle facende: Et chi dorme troppo, è simile a vn mezo huomo, & quasi morto, percioche fuorche il concuocere il cibo, il non vedere, non odire, non intendere, non parlare, & esser senza ragione sono cose simili alla morte. Il sonno superfluo oltre a ciò a i corpi sani, & infermi induce asma, & li prepara alla apoplessia, all'epilessia, alla paralisia, allo stupore & alla febre: Et oltre a gli altri incommodi, fa che gli escrementi non si mandino fuori al debito tempo, ma si ritengano lungamente ne i vasi. Si fa il sonno eleuandosi da cibi i vapori, che arriuati al ceruello, & ritrouandolo frigido, & denso, si congelano, & fatti graui & discendendo opilano i meati sensitiui de i membri, in quella maniera che si genera la pioggia nella meza regione dell'aria, per l'ascenso de i vapori. Et le vigilie si causano dal souerchio calor del ceruello, & sono causa dell'angustie della mente, & delle indigestioni de i

Sõno come si facci.

Vigilie donde si causino.

cibi

cibi; Imperoche per le vigilie il calor naturale che si chiama primo istrumento dell'anima si indebolisce, & lascia la concottione, Imperoche l'anima serue al corpo, mentre vegghiamo,& distribuita in molte parti non è libera,ma distribuisce alcuna parte di se a tutti i membri,& sensi del corpo,all'Audito, al viso, al tatto, al gusto, al caminare, all'operare, & ad ogni facoltà del corpo: Onde da tanti negotij impedita, lascia i cibi nello stommaco,& indi nascerebbono crudità,se la natura nō soccorresse col sonno, il quale è l'otio dell'anima rationale, è dell'animali facoltà dolce riposo. Conferisce il sonno a i flemmatici, perche concuoce i crudi humori, da i quali generandosi poi buon sangue,l'huomo diuenta più calido accresciuto dalla copia del sangue il natural calore. E vtile ancora a i colerici quanto alla quiete dell'animā, & quanto alla correttione della complessione del Corpo Ma più che a gl'altri conferisce a i melanconici,essendo che il sonno solo mute la loro intemperie,percioche per il sonno acquistano calore,& humidità,cose contrarie alla lor complessione, a i sanguigni cōferisce manco che a gl'altri; Nōdimeno il sonno diurno,& meridiano,bisogna fuggirlo,eccetto quādo l'huomo è constretto dalla consuetudine, ouero che la notte precedente non fusse dormito,oueramente quando si sēta lassitudine di membri,che in questi casi è da conceder lo,massime a quei ch'hanno lo stommaco debole, & che non possono digerire & allora non si deue stare con la testa bassa ne in letto,ma in vna sedia con la testa alta,& non duri più di vna hora. Adunque il sonno diurno rispetto al notturno è sempre cattiuo, massime ne i giorni caniculari, percioche allora si fanno ne i corpi nostri operationi contrarie, che il sonno riuoca il calore alle parti interne, & il calor dell'aria alle parti esterne; Et in quel tempo il ceruello si riempie di molti vapori, i

Calor naturale.
Vigilie.

Sonno.

Melanconici.

Sonno diurno.

Giorni canicolari.

quali poi vniti, & condensati in acqua descendono alle parti inferiori,& accrescono le flussioni,& discendendo a diuerse parti del corpo,acquistano diuersi nomi, come dimostrano questi versi.

Si fluit ad Pectus reuma tūc dico Catharrum;
Ad fauces brancos,ad nares dico Corizam.

Sonno meridiano & suoi nocumenti.

Cosi ancora cagionarebbono altri accidenti,& p questo il giorno è da vegghiare, & la notte da dormire; Perche il dormir del giorno prepara innumerabili infermità catarrali, fa mal colore, graua la milza, offende i nerui,fa pigro, & genera posteme & febre, oltre a ciò essendo il giorno luminoso è atto a gli esercitij,& alle vigilie, ma la notte con la sua oscurità,& quiete è più atta al sonno,si per la frigidita' dell'aere, come ancora per la tranquilita',& quiete della mente,& del corpo, ch'allora nō si interrompe il sonno da strepiti, & da romori, & per questo fù detto.

Si vis incolumem si vis te reddere sanum;
Curas tolle graues; somnum fuge meridianum;
Parce mero, cęnare caue; nec sit tibi vanum
Pergere post epulas: irasci corde profanum,
Ne teneas mictum, nec cogas fortiter anum.

Dormire il giorno come.

Ma se alcuna necessita' (come si è detto) constringe a dormire il giorno, o per le notturne vigilie, o per ristorar le forze,dormire vn poco non nuoce,perche riuocato il calore alle parti interne, si fa miglior concottione, ma si dorma ne i giorni lunghi, sedendo sopra vna sedia di corame, con la testa eleuata,ma non piegata inanzi o all'indietro, ma sopra i lati, che cosi si fa minore euaporatione al ceruello,ma non si dorma in letto molle & delitioso,ne profumato,con mosco o ambra, o legno aloè, perche cosi si fa troppa dimora, & s'aggraua la testa, ne

meno

meno si dorma sopra cose dure; che potrebbe far rompere qualche vena nel petto; la notte poi non si ha a dormire con la testa, o con le braccia, o piedi scoperti, perche la frigidità delle parti estreme nel sonno apporta grā nocumento al ceruello. Bisogna auuertire ancora di non dormire in camera doue entrino i raggi della luna, perche nuoce grandemente alla testa facendo catarri, più che se si dormisse al sereno. Oltre a ciò non e da dormire subito dopò il cibo, ma al manco due hore da poi, & se più, sarà meglio, perche allora si farà meglio la concottione de i cibi; Nondimeno è maggiore offesa il dormire subito dopò pranzo che dopò cena, perche si risueglia dal sonno prima che la testa possa digerire i vapori eleuati dal cibo, oltre a ciò è nociuo ancora dormire a stomaco voto, perche indebolisce la virtù, ne bisogna nel dormire far molte riuolte, perche si causa la corruttione de i cibi nello stomaco, s'accresce le superfluità, & finalmēte si prohibisce la digestione delle materie, & l'espulsione loro a i luoghi naturali. E' nociuo parimēte il dormire alla supina, perche offende la schiena, & le reni, impedisce l'anhelito, & prepara a cattiue infirmità de i nerui; perche le superfluità vanno alla nuca, & alla spina, & alle parti posteriori, di modo che non si possono espurgare per il naso, ne per il palato, ne per altre congrue regioni; Bene è vero che quando ci è la renella è bene di dormire sopra la schiena. E la forma del dormire, accioche il cibo più facilmente descenda al fondo dello stommaco, cominciar il sonno sopra il lato destro per due hore, poi riuoltarsi sopra il sinistro per piu spatio di tempo, che aiuta molto la digestione. Imperoche allora il fegato abbraccia il cibo, come la gallina i pulcini, & stan sotto allo stommaco, come il fuoco a vn caldaro, & così si fa più presto, & migliore digestione, poi in fin del sonno bisogna tornare in sul lato destro, accioche più fa-

Dormir sopra cose dure.

Piedi e braccia coperti.

Luna.

Dormir quāto dopò'l cibo.

Dormir a stomaco voto.

Riuolte nel dormire.

Dormire alla supina.

Forma del dormire.

cilmente il cibo descenda dallo stommaco al fegato, & che le superfluità della prima digestione più liberamente se ne vadino a gli intestini: Ma quando lo stomaco fusse debole, ilche si conosce dalla frigidità che si sente nella sua regione, & da i rutti acetosi, & dallo sputo dopò'l cibo insipido, allora è meglio cominciare il sonno sopra il ventre, che tal sonno corrobbora la faccia, il petto, & la digestione, quantunque non si conuenga a quei, che patiscono flussioni a gli occhi, perche vi fà concorrere più materie, però sarà meglio in quel tempo tener allo stomacho vn cuginetto di piuma molle, & minuta, come son quelle dell'auoltore, o in vece di piuma s'empia il cuginetto di cimatura di scarlatto: Et tra le cose che grãdemente giouano alla frigidità dello stomacho, è il tener abbracciato vn fanciullo carnoso, o vn cagnolo grasso, che scaldando lo stomacho aiutano la digestione del cibo. La quantità del sonno si deue prendere dalla perfettion della concottione, che si conosce dall'vrina, che quando è come acqua, dimostra esser succo crudo nelle vene, & allora più bisogna dormire: L'vrina poi citrina mostra esser'il succo concotto, & allora non è più da dormire. Ma questo tempo del sonno si varia secondo la diuersità delle complessioni, dell'età, & de i tempi; percioche quei che son di calda complessione digeriscono presto, & a questi basta vn sonno di sei hore; ma quei che sõ di complession frigida (essendo in loro la virtù digestiua debole) han bisogno di più lungo sonno. Onde a i gioueni bastano sei hore di sonno, Ma a i vecchi non si cõuengono manco di otto o noue hore: & sempre è meglio che il sonno sia alquanto più lungo che le superflue vigilie, per le quali s'indebolisce il ceruello, Onde molte superfluità flẽmatiche si moltiplicano. Et il segno della bastanza del sonno è la leggierezza di tutto il corpo, & massime del ceruello, Il descenso de i cibi dallo stoma

Sõno sopra il ventre.

Cuginetto per lo stomaco.

Stomacho frigido.

Quantità del sonno.

Sonno de i gioueni.

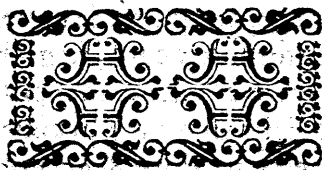
Sonno de i Vecchi.

cho, & la volunta di andare del corpo, e d'vrinare, & il sentirsi leuate le lassitudini delle passate vigilie, si come i contrarij segni, cioè la grauità del corpo, & i rutti che habbino odor de i cibi significano che non si sia a bastanza dormito. E da sapere in somma che il sonno moderato ristora le facoltà animali, aiutá la concottione de i cibi, & de i crudi humori, fa scordar de i trauagli, & de i cattiui pensieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i mẽbri del corpo, ristora tutte le facoltà risolute, accresce il calor naturale, ristora l'humido radicale, rischiara, & conforta la vista, leua la lassitudine, refocillando i corpi stanchi, & ritiene le flussioni. Ma quando è immoderato, graua la testa, conturba la mente, debilita la memoria, & tutte le facoltà animali, infrigidisce il corpo, multiplica le flemme, estingue il calor naturale, induce nausea, fa il volto pallido, & nuoce a tutte le indispositioni flemmatiche; Quando poi il sonno sara poco & l'huomo non possa dormire almeno si stia in riposo con gl'occhi chiusi, che questo supplisce in luoco del sonno. E oltre a ciò da sapere, che ne i vecchi, c'hanno lo stommaco frigido, & il fegato calido, bisogna cominciar'il sonno su'l lato sinistro, perche cosi vien lo stommaco a riscaldarsi, & si fa miglior concottion de i cibi; per esser lo stomacho fomentato dal fegato, & all'incontro il fegato si rinfresca.

Sonno moderato.

Sonno immoderato.

stomacho frigido.

Fegato caldo.

DELLA VIGILIA.

SVRGITE, ab Oceano rapidus iam ſurgit Eous,
Auroræ roſeum iam iubar ecce rubet.
Iam vigilate graues ſomno, vinoq; ſepulti,
Septena in ſomnos eſt ſatis, hora meos.
Longior obtundit cerebrum, torpedine ſenſus
Afficit, exacuet quem vigilata dies.
Sic calor internus reuireſcit, & aptius omni
Sorditie eiecta membra vigore fouet.
Luce vigent operoſæ artes, it Miles in arma
Luce, gemunt feſſi ſub iuga luce boues.
Delia non noctu venatur; nocte quieſcunt
Pulpita, ſed luce docta Minerua vigil;
Luce minax Pallas, vigilatæ quot bona lucis?
Corpora, Dij, ſenſus, ingenium, arſque vigent.

Vigilia moderata, & ſuoi effetti.

LA vigilia è vna intẽſione dell'anima dal ſuo principio, a tutte le parti del corpo. Et quando è moderata eccita tutti i ſenſi, diſpone le facultà a l'operation loro, & caccia fuori le ſuperfluità del corpo: ma ſe ſarà immoderata, corrompe la temperatura del ceruello; fa delirio, accende gli humori, eccita infermità acute, fa gli huomini famelici, magri, e di brutto aſpetto, indeboliſce la virtù cõcottrice, riſolue gli ſpiriti, riempie de vapori la teſta, fa gl'occhi concaui, accreſce il calore, & accende la collera, impediſce la digeſtione, & cauſa crudità de cibi, perche il calore naturale va alle parti eſteriori, & per queſto ſi da per regola, che il ſonno, e la vigilia ſiano moderati.

Vigilia immoderata, & ſuoi effetti.

DELLA

DELLA REPLETIONE. ET INANITIONE.

Scinditur extumidum corpus, conuiua vorator,
Desine iam, in patinis cura diurna tibi est.
Crapula, & ingluuies tibi mors erit, ilia, venter,
Et iecur & renes, splenq; caputq; dolent.
Si vix inspiras, si te vexante podagra
Et Chiragra exclamas, culpa miselle tua est.
Desine iam, extremo famis aduersate furori,
Dedecet, & nocuum est cedere velle gulę.

CAP. IIII.

DAL mangiar de i cibi, si raddunano molte superfluità, delle quali gran parte per l'essercitio consumasi: il resto bisogna con qualche artificio cacciarlo fuori del corpo Sono queste superfluità diuerse, secōdo che da diuersi luoghi procedono, come sputi, mocci del naso, sudori, vrine, fecce del ventre, & altre sordidezze del corpo, che se nō si cacciano fuori sogliono generare molte infirmità, come opilationi, febri, dolori, & posteme, & per questo con ogni diligentia è da procurare la euacuation loro, perche tutti quei mali che da pienezza procedono, con l'euacuatione si guariscono, come quei che vengono da euacuatione, con la repletion si sanano, Adunque è da biasimare la souerchia euacuatione, perche da essa il calor naturale, e gli spiriti si risoluono perilche le virtù mancano dall'operation loro, & lo stommaco voto moue il mal caduco: è d'auertire adunque princi-

Superfluità

Euacuation delle superfluità.

palmente che le superfluità del ventre, & l'vrina ogni giorno mattina, e sera, o almeno vna volta il giorno si mandino fuori, perche bisogna sempre hauere il corpo lubrico, che questo è nella podagra, nelle pietre, e nelle renelle vtilissimo, si fa questo o per natura o per arte, con clisteri communi, o d'olio solo, o con sopposte di miele o sale, o di butiro, o di sapone, ne bisogna lassar fermar troppo queste superfluità nel ventre, perche apportano alla testa, & a tutto il corpo nocumento grandissimo. Ogni volta adunque che l'huomo sentirà grauezza ne gl'intestini, o nella vessica, o in altro luoco, nel quale si radunano le supfluità, & ogni volta che vederà la necessità subito deue incitar la natura a mandarle fuora, perche si è visto in molti che hauendo molto tempo ritenuta l'orina non hā potuto poi orinare, & han patito pietre, e rotture, si come il ritinere lo sterco, & il vento fuor di modo cagiona dolori colici, & per questo disse il versificatore.

Corpo lubrico.

Vrina ritenere.

Sterco ritenere.

Nec mictū retine, nec comprime fortiter anum,

&

Quatuor ex vento veniunt in ventre retento

Spasmus hydrops, colica, vertigo, quatuor ista.

Si che bisogna fuggire la souerchia repletione de i cibi, & del bere perche genera, o fomenta molti mali; Che dalla souerchia ripienezza, la virtù dello stommaco naturale s'opprime, come ancora voto, eccita epilesia, i vasi quando son troppo pieni dal cibo, & dal bere è pericolo che non si rompano, o si soffochi il calor naturale, & nel corpo ripieno si conuiene l'astinentia. & per questo i golosi non crescono di corpo, perche il cibo loro non si digerisce, Onde il corpo non se ne puote nodrire, Et per questo interrogato vn filosofo perche mangiasse poco, rispose,

Repletion

Inanition

Vt viuam esse decet, viuere non vt edam.
Cioè
Mangiar e ber per viuer fa mistiere,
Ma non gia viuer per mangiare e bere.

Imperoche quanti huomini si sono superfluamente, ripieni & finalmẽte soffocati, & morti? & nõ è cosa peggiore che riempirsi superfluamente nel tempo dell'abondanza, che si son visti molti, che mancando loro il cibo al tẽpo della carestia riempiẽdosi poi troppo al tempo dell'abondanza si sono presto morti. Ma se occorre tall'hora per disordine riempirse troppo, & si senta nausea, & grauezza nello stomaco, o per la qualità, o per la quantità del cibo subito si prouochi il vomito il quale mondifica lo stommaco, & rimoue la grauezza del capo, ne meno è da fuggir la troppa astinentia de i cibi, perche si come la troppa ripienezza soffoca il calor naturale, cosi l'astinẽtia lo risolue, onde poi molte & diuerse infirmità ne succedono.

Repletion superflua.

Vomito.

Astinenza souerchia.

DEL

DEL BAGNO.

BALNEA ni corpus mundum est, haud intret, obesũ,
Et tumidum fieri si tibi forte velis.
Si modo sint mundę, & lymphę tibi suaue tepentis
Vtilia in laxis noxia poplitibus.
Si gelida ingrederis, calor hinc internus abundat,
Musculus obdurat, nec tibi nerue nocet.
Sulphureum aut salsum si sit tibi forte, vel ęre,
Aut cinere, aut ferro concomitante caue.
Consule prudentem medicæ prius artis alumnum,
Et prodesse potest, & nocuisse solet.

Bagni di acqua tepida.

SONO i Bagni vna spetie di euacuatione, imperoche fatti di acqua tepida riscaldano, & humettano, leuano la lassitudine, risoluono la ripienezza, mitigano i dolori, mollificano ingrassano, sono conuenienti a fanciulli, & a vecchi auanti al cibo, percioche tirano il notrimento a lor membri, & li corrobora, & conferiscono a risoluere le loro superfluità, & cacciarle fuori; Et essendo gli escrementi de i vecchi salsi, il bagno li contempera. I bagni del vino, conferiscono a i dolori delle gionture, alla paralisia, al tremore, & alle passioni de i nerui. I bagni d'olio conferiscono a i vecchi mirabilmente nello spasimo, ne i dolori colici, nella retentione delle renelle, & dell'orina; Vscito l'huomo del bagno, bisogna asciugarlo con vno sciugatoio caldo l'inuerno, Poi ongere tutto il corpo d'olio di Amandole dolci, o d'aneto, o di camomilla, tagliarli l'vnghie, & radere le piante de i piedi. Conforta ancora, & corrobora tutti i sensi, & le virtù

Bagni del vino.

Bagni di olio.

Vscita del bagno.

il vin bianco, & odorifero, nel qual ſia cotto vn ramet-to di ſaluia, lauandoſi con eſſo caldo vna, o due volte il giorno le mani, & il viſo. Deuono ancora i vecchi te-ner ſpeſſo la ſaluia in bocca, lauata, prima col vino, che è a i denti, & a i nerui amiciſſima. Biſogna ancora non far troppa dimora nel bagno, imperoche ſi diſſoluono le virtù, ſi confonde l'intelletto, ſi muoue la nauſea, il vo mito, e la ſincope. Doue che facendouiſi debita dimo-ra apre i meati della pelle, tira il notrimento a i mēbri, humetta il corpo, fa venire appetito, aſſottiglia gl'hu-mori groſſi, ſminuiſce la ripienezza, riſolue le ventoſità, leua le laſſitudini, mitiga i dolori, prouoca il ſonno, ſtringe il ventre, nuoce a i graſſi, perche in loro colli-qua gli humori, che tirandoli poi a qualche parte del corpo vi cauſa poſtema. In ſomma intorno alli bagni, biſogna ricordarſi che

Saluia cotta in vin corrobora.

Dimora nel bagno.

Effetti del bagno.

Balnea, vina, venus corrumpunt corpora noſtra,
Ad vitam faciunt balnea, vina, venus.

&

Si quis ad interitum properet, via trita patebit,
Huc iter accelerant, balnea, vina, venus.

DELLE

DELLE FRITTIONI.

SI rogitas citius pinguescere lote, sequatur
Balnea, sitq; leui frictio facta manu.
Sensibus illa fauet, calor hinc viget omnis, alitur
Effeta hinc melius membra, caputq; valet.
Quid non humanum ingenium sapit? ægra moueri
Corpora cum nequeunt, frictio prompta subest.

Frittioni, & loro effetti.

SONO le frittioni ancora molto vtili a conseruar la sanità, massime a i vecchi: & l'operationi, & l'vtilità loro son grandi, imperoche prohibiscono che gl'humori nō corrano alle gionture, & aiutano la digestione, se si fanno in debito tempo, cioè cacciati prima fuori del corpo gl'escrementi, allegeriscono il corpo, aprono i pori, da i quali poi facilmente suaporano le superfluità, percioche tirano il sangue alle parte esteriori velocemente, & fan spessi i corpi rari, & rari gli spessi, molli i duri, & duri i molli. Et finalmente corroborano, & accendono il calor naturale, & eccitano la virtù vitale: Onde la distributione de i cibi, & la notritione è piu pronta & più facile: ma s'han da far le frittioni fino a tanto che dilettano, & sono grate; Et son molto conuenienti a i vecchi, l'estate, e l'autunno: Che resi prima gl'escrementi della vessica, & del ventre, se i vecchi per debolezza o per occupatione non possono fare essercitio, in suo luogo vseranno breui, & mediocri frittioni, come si è detto di sopra. Nō è ancora male alcuno la prima uera, & l'autunno dopò l'equinottio con consiglio di qualche prudente medico purgarsi da quelle superfluità, che ritenute potrebbon dare la state o il verno, qualche trauaglio.

Frittioni p essercitio.

EST Veneris fugienda tibi immoderata voluptas
Nam capiti, Mentiq; nocet, sensusque retundit,
virtutemq; hebetat animalem, & corporis omnes
Debilitat neruos, infirmaq; pectora reddit.
Parca tamen laudanda quidē est: hęc vna calorē
Excitat, hęc hilares animos facit: inde sequuta
Membrorum leuitas, torporem expellit, & infert
Spiritibus vitā, præsertim vbi purpureum ver,
Autūnus vè suum exponit maturus honorem.
Tandē hyeme, atq; ęstate venus lethale venenū est.
Crebra venus neruos, Animum, vim lumina, corpus
Debilitat, Mollit, Surripit, orbat, edit.

IL fin di Venere deue essere la procreation de i figliuoli, con la consorte, congiunta per santo matrimonio, ma il suo vso deue esser' moderato, che cosi fa gl'huomini lieti, eccita il calor naturale, fa il corpo leggiero, mitiga le passioni dell'animo, viuifica i sensi, & gli spiriti. Ma l'immoderato indebolisce lo stommaco, la testa, tutti i sensi, i nerui, & le gionture, & accelera la morte. Quelli, poi che deuono viuere castamente, non hauendo moglie, lassino fare alla Natura, & ricorrino a i digiuni, & è mirabile inuention della Natura di conseruar la spetie, con la generation di nuoui animali, essendo cosa ragioneuole, dare ad altri quella vita c'habbiamo hauuta noi da i nostri progenitori, & noi n'aqstiamo, che i nostri figli rēdano a noi deboli, & vecchi, quel c'han da noi riceuuto, cioè che ci nudriscano, & sostentino, come lor fur da noi sostentati, & nodriti, quando andauano brancolando per terra.

Coito moderato.

Coito immoderato.

Figli debitori a i Padri.

DEGLI ACCIDENTI DELL'ANIMO.

IAM satur est venter, tumet hic, iacet ille supinus,
Iam properent risus, ira timorq; abeant.
Nodose rerum cause & sublimia cedant.
Naturæ ingenia hæc non capit iste locus.
Sensibus addicta est nunc mens, sub sensibus extant
Delicie, gaudent corda, iocosque parant.
Gaudia sectentur risus, dulcesq; cachinni,
Lusus, firma fides, spesq; iocusq; salax.
Letitia & risus reparant me, gaudia seruant
Incolumem, exanimant ira, metusq; graues:
Ridendum est hilares conuiue, amentia magna est
Si finimus celeres accelerare rogos.

CAP. V.

Passioni dell'animo.

LE passioni dell'animo hanno grã potentia d'alterare i corpi nostri, Imperoche fanno mouimento ne gli humori,& nelli spiriti, & questi moti immoderati, o subiti si fanno dal centro del corpo alla circunferentia,come è l'ira,e l'allegrezza, ouero dalla circunferentia al centro, come è il timore, & simili, dalle quali viene gran mouimento ne gli spiriti, & per questo bisogna grandemente fuggire queste passioni, essendo che troppo diseccano,& alterano i corpi,perturbãdoli,& dalla naturale complession loro transmutandoli,& per questo si chiamano da Platone infirmità dell'animo, come

Ira. Allegrezza Timore.

sono l'ira, la mestitia, la melanconia, l'ansietà, l'esclamare, il furore, l'impeto, contentione, rissa, odio, inuidia, angustia, timore, vergogna, pensieri dispiaceuoli; desideri sfrenati, l'audatia, l'incontinentia, l'importunità l'iniquità, l'ambitione, la diffidentia, la speranza, il gaudio, & simili, le quale tutte cose oltre che grandemente il corpo offendono, trauagliano l'animo ancora, Impercioche l'ira, e la souerchia mestitia affliggono gli spiriti, diseccano l'ossa, estenuano la carne, riscaldano il corpo, l'abbrusciano, & lo mettono sossopra dal suo stato naturale, donde vengono poi molti mali, come catarri, & flussioni alle gionture, quantunque queste passioni quando son mediocri qualche volta conferiscano a gl'huomini, & non leggiero aiuto lor prestino, impero che l'ira eccita, & accresce il calor naturale, & spesse volte è vtile l'adirarsi per riparare il calor naturale, & per raddunare il sangue nelle vene, & per questo nell'infirmità frigide è da eccitare l'ira, come da fuggirla nelle calde, oltre a ciò le passioni dell'animo, come la melanconia indebolisce la digestione, come l'allegrezza fortifica. Et questa è la potissima cagione perche gli huomini più de gli altri animali sono esposti alle crudità, pche gl'animali bruti quantunque mangino a satietà nondimeno non impediscono la virtù naturale, che concuoce i cibi, percioche è eguale in loro la virtù concottiua, & appetitiua, ma gli huomini con diuersi pensieri, & perturbationi d'animo diuertono questa virtù dalle sue operationi, & quantunque mangino sobriamente, casca no in crudità, donde poi nascono molte infirmità; & per questo si fuggano con ogni potere i pēsieri tutti delle cose miserabili, & tutte l'altre cose che possano perturbar l'animo, & sempre di tutte le cose si speri bene, perche star con la mente allegra in tutte l'infirmità è bene, come il contrario è male, Ne è da fermarsi lungo tempo

Passioni del l'animo.

Ira.

Malēconia.
Allegrezza.

Crudità.

nell'immaginationi, perche come si dice. L'immagina tione fa il caso. E' da guardarsi ancora dal frequente lagrimare, dal gran furore, e dall'appetito di vendetta. perche queste cose indeboliscono il ceruello, & prohibiscono la digestione delle materie. Cosi ancora il souerchio timore atterra la virtù, & tutti questi accidenti de l'animo impediscono la cōcottione, prostergono la virtù, e mutano il corpo dal natural suo stato, percioche per il timore gli spiriti, e'l sangue si ritirano e riducono dentro al cuore, Onde i mēbri si rifreddano, il corpo s'impallidisce, viene il tremore, si interrompe la voce, & tutte le forze mancano. Imperoche il timore mentre s'aspettano i mali, induce sbattimento d'animo, il qual commoue gli spiriti, & questi commossi tutto il sangue perturbano, Onde poi le crudità nascono, & le putredini: l'ira è vn moto molto vehemente del calore, che nelle parti estreme con impeto si diffonde, & per questo nell'ira, si fanno più rossi, & più pronti i corpi ad ogni sceleratezza, l'ira ancora commoue il core alla vendetta, il qual commosso riscalda assai il corpo, e lo disecca, & per il suo feruore tutte l'attioni della ragione si confondono, & per questo si dice l'ira, essere vna accensione di sangue circa i precordij, per l'appetito della vēdetta, & p questa causa gli adirati hanno il polso grāde, & gagliardo, come i timidi l'hanno piccolo, & debile, perche il calore ritorna in dietro. Ma in questi casi hora il calor naturale ritorna dentro, & hora fuori, l'vn & l'altro di questi moti si scorge nella vergogna, che prima il calor si ritira dentro, poi ritorna fuori, che non ritornādo si causa il timore, & non la vergogna. Se poi queste cose che subito patiscono gli huomini, si patissero a poco, a poco, si causarebbe la mestitia, che corrompe, e guasta la natura de gli huomini, l'estenua, l'infrigidisce, & la disecca, ottenebra gli spiriti, offusca l'ingegno, & oscura il giudi-

Lagrime. Timore. Ira. Vergogna. Mestitia.

cio,

cio, indebolisce la memoria,& impedisce la ragione: & spesso da questi repẽtini moti dell'animo si causa la morte; perche o si dissoluono le virtù dell'animo, che consistono nel calore,o veramente s'estinguono per la troppa frigidità; & per questo molti son periti per troppo timore & per troppa mestitia, che andando tutto il sangue al core, & gli spiriti, si soffoca il cuore, & ne segue la morte. & però Rutilio riferitoli come era stata negata la dimanda del cõsolato del fratello,subito spirò, & il medesimo auuenne a M.Lepidio per il souerchio dolore dopò il Ripudio della Moglie. Leggesi parimente, che per la souerchia allegrezza molti son morti, come ancora per subito dolore o timore, come per souerchia ira non mai, perche per la souerchia allegrezza la facultà animale rilassata,si trasferisce alle parti esterne, & risoluesi,& indi riman'il cor solo,& si rifredda,onde molti pusilanimi son morti. Molti altri poi per vergogna son morti,come si legge di Diodoro,& d'Homero; ꝑ la qual cosa sempre queste passioni de l'animo si deuono pigliare con certa mediocrità, & massime l'allegrezza si deue sempre con mediocre riso accompagnare,che cosi escita il calor naturale,tempera, & purifica tutti gli spiriti animali,& corrobbora l'altre virtù, aiuta la digestione, assottiglia l'ingegno,& fà l'huomo habile a tutte l'operationi, mantiene la giouentù, & finalmente prolunga la vita,& è il gaudio vtile ad ogni persona, escetto a quelli ch'hã bisogno di smagrirsi, Imperòche ingrassa,& moltiplica nel corpo la carne,& l'humidità; In somma nessuna cosa è più a proposito a conseruar la sanità,che il giubilare,& viuere allegramente,non turbarsi, non adirarsi,& sempre hauer buona speranza della salute. Si che tutte queste cose siano moderate,ꝑche sempre è da eleggere la mediocrità,& per questo disse Hipocrate,la fatica, il cibo, il bere, il sonno, & Venere tutte queste cose

Morte.

Allegrezza.

Vergogna.

Giouentù.
Vita.

Mediocrità in tutte le cose.

siano

siano mediocri, perche

Est modus in rebus, sunt certi deniq; fines,
Quos vltra, citraq; nequit consistere rectum.

Sanità.

L'huomo adunque che vuole esser sano pratichi, per i giardini, guardi le verdure, & luoghi ameni, & conuersi con amici giocondi, & facondi, con suoni & canti, che per queste cose si ristora la virtù, & si come la virtù & la forza si accrescon col cibo, col vino, con buoni odori, cõ tranquillità & allegrezza, & col lasciare le cose che attristano, & col conuersar con gl'amici, Cosi parimente conferisce ascoltare historie grate, fauole, & ragionamẽti piaceuoli, con suoni, & canti, & con diletteuol lettione, ma il leggere non si faccia col capo basso, ma eleuato, & con occhiali verdi, per corrobborar più la vista, Oltre a ciò conferisce molto vsar vesti pretiose & di color grato, & portare anelli d'oro, o d'argento, tener vcelletti in casa che soauemente cãtino, praticar per luochi ameni, caminare all'aer chiaro, & leuarsi la mattina a buona hora, che non ci è cosa che rallegri più gli huomini, che risguardar l'aere chiaro, & leuarsi a buona hora, che come dice Aristotile, molto conferisce alla sanità & alli studij. Finalmente è da sapere che il cielo con la sua allegrezza ci ha creati, & con la nostra allegrezza conseruaci, E finalmente da guardarsi nelle auuersità nõ mancar d'animo, ò nelle prosperità fuor di modo rallegrarsi, Come leggiadramente ci ammonisce il Poeta lirico con questi versi.

Leggere.
Occhiali.
Vesti.

Leuarsi a buon'hora.

Allegrezza.

Rebus angustis animosus, atque
Fortis appare, sapienter idem
Contrahes vento nimium secundo
Turgida vela.

Aequam

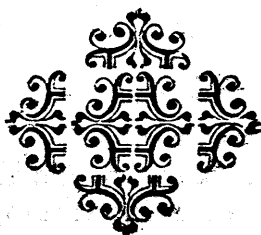
Aequam memento rebus in arduis
Seruare mentem, non secus in bonis
Ab insoleuti temperatam
Lætitia.

Debbiamo dunque con ogni diligentia ben comporre l'animo nostro, attendendo con ogni potere, a conoscer la verità, Che questa è quella ambrosia delli Dei della quale l'animo si nutrisce, & con la frequentia degli studij buoni, fermar gli affettuosi moti dell'animo, acciochе i fieri desiderij, le mestitie, e i timori, si discaccino lontani, ne permettiamo ch'habbino in noi tanto luogo, che ci faccino discostar dal dritto sentiero, & il corpo distrugghino, promettendoci dunque la filosofia, (che è la medicina dell'animo) di estirpare la radice di tutti i mali, lasciamoci sanar da essa, se volemo esser buoni, & beati, & da lei prendiamo gl'auuertimenti, del bene, & beatamente viuere.

Verità.

Ambrosia delli Dei.

Filosofia.

Viuer beato.

AVERTIMENTI NEI CIBI, ET NEL BERE.

CAP. VI.

Cibo. Bere.

FINALMENTE per conseruar la sanità del corpo humano, è il cibo, & il bere principale instrumento, conciosia che senza i cibi, ne sani, ne infermi possiamo viuere; è dũque l'vso de i cibi necessario, perche essẽdo tutto il corpo de gl'animali in cõtinuo flusso, che in ogni momento di tempo, si consumano, & risoluono gli spiriti del corpo, & similmente gli humori, & le parti solide, se vn'altra simil sostanza in vece di quella, che s'è risoluta non si ristaura, breuemente si viene alla morte. Alqual mancamento, volendo prouedere il creator di tutte le cose, con la sua benificentia diede a gl'huomini i cibi, e il bere, accioche con il cibo, si ristorasse tutto quello, che si era consumato della sostanza più secca, & col bere, tutto quello che dalla piu humida sostanza s'era risoluto. Deuesi dunque ne i cibi considerare la bontà, la quantità, la consuetudine, la dilettatione, l'ordine, il tempo, l'hora, la natura, la regione, & l'età.

Morte.

Bontà de i cibi.

LA BONTA'. Perche quello è buõ cibo, che è leggiero, & di parte sottili, di buon succo, & che in breue tẽpo discenda dallo stommaco, & che presto si digerisca, quel cibo è di buon succo, dal quale si genera buon sangue, & il buõ sangue è quello, che è temperato nelle prime qualità, non sottile, non grosso, non acre, non mordace, non amaro, non salso, ouero acetoso. la bontà del

cibo è che facilmente si alteri, & si digerisca. Et questi sono quelli ch'hanno la sostanza lor tenera, & che facilmente si dissolua, come sono l'oua, le carni di vcelletti, & simili. Ma quei cibi son di difficile digestione, che hã la sostanza contraria, come sono i cibi di pasta, pan azimo, o duro, I Caoli, Cascio vecchio, Faue, Fagioli, Agli, Cipolle, & gl'Intestini de gl'animali, tutte cose da fuggirle. si eleggano dunque quei cibi, che con succo lodeuole ristaurano l'humido radicale, ouero che non sian grossi & excrementosi, percioche il calor naturale debile, massime de i vecchi, non può digerire i cibi di grossa sostanza, ne meno siano i cibi debili, cioè di poco notrimento, perche simili hanno breue vita.

Cibi buoni

Cibi cattiui.

LA QVANTITA' de i cibi si comprende dalle forze, percioche tanto cibo si deue dare quãto le forze sopportano. Cioè che si ristorino, & non si aggrauino, & che si possano digerire, che essendo il calor naturale debile, non si possono concuocere, & causano infirmità, per questo si dice che nõ deuono rallegrarsi quei, che pigliano molto cibo, perche se non si dogliono al presente, nõdimeno non fuggiranno il pericolo.

Quantità de i cibi.

L'vso adunque de cibi sia moderato, perche si come la crapula nuoce, cosi la souerchia astinenza non gioua, onde chi vuole attendere alla sanità, mangi sempre senza satietà, & che resti qualche reliquia d'appetito; che chi fa altrimente patirà rutti acidi, flussi colerici di soura, & di sotto, nausea, prostratione di appetito, grauezza di testa, dolor di stommaco, opilation di fegato, & di milza, dissenteria & finalmente febri maligne. Et per questo è meglio lasciar sempre qualche cosa alla natura, che quei che si riempion troppo si ritrouano in gran pericolo della vita, o che il calor naturale si soffochi, o che qualche vena si rompa, percioche da i molti cibi, ne vengono infirmità, & dalle infirmità le morti, Osseruisi adũ

Crapula.
Astinenza.

que in tutte le cose, massime nel cibarsi, quella sentenza, niente troppo. Non solo ne i sani, ma etiandio ne gli infermi, iquali nel cibarsi deuono hauere la leggitima misura, perche l'infirmità diuerse vogliono diuersa misura del cibo, Percioche ne i mali lunghi bisogna cibare più largamente, come più strettamente ne gl'acuti, & quando il male sarà nel suo vigore bisogna vsar vitto tenuissimo, ma sempre si deue auertire, quanta sia la tolleranza della virtù, e quanto possa durar con quel vitto.

Qualità.

La Qualita' de i cibi, tanto ne i sani quanto ne gli ammalati; si comprĕde, dalla complessione, la quale è da conseruare con i cibi simili ne i sani, ma ne gli infermi, sono da dare cibi di contraria qualità, che nell'humido temperamento si conuengono i cibi secchi, & nel secco gli humidi, & per questo il cibo humido è conueniente a quei, che hanno il temperamento humido come i fanciulli, o veramĕte da quelli, che da qualche mal secco sono infestati, come i febricitanti. S'eleggano dunque quei cibi, che secondo la varietà delle complessioni sia conueniente. I sanguigni adunque fuggano i cibi calidi, & humidi, & che generano molto sangue. I Coleri ci si guardino da quei che generano la collera, & così i flemmatici, & i Melăconici si guardino da quelli che generano simili humori. Perilche i sanguigni, e i colerici guardinsi dalle cose dolci, come mele, zuccaro, butiro, olio, noci, & simili, & vsino piu presto l'aceto, l'agresta, e l'acetosità de' Cedri, Limoni, & granati. I cibi ancora, nŏ deuono in alcuna qualità escedere, che quelli che eccedono in calidità, abrusciano il sangue come la saluia, il pepe, l'Aglio il Nasturtio, e simili. E se la calidità sarà aquosa, come ne i Meloni, causa putredine, e se velenosa come ne i fonghi, ammazza, se sarà humida si putrefà & oppila, & se la calidità sarà secca, consuma, & indebolisce, Ma se i cibi sarā troppo frigidi, mortificano, & con-

gelano,

gelano, come la lattuca, la portulaca, e i cocomeri. I cibi ontuosi leniscono il ventre, humettano, & accrescono la flemma e il sonno, supernatano, & impediscono la digestione; I cibi dolci oppilano, gli amari non notriscon pũto, & abrusciano il sangue. I salsi riscaldano, & disecca no, oppilano, & son nociui allo stommaco, gli acuti per la calidità loro riempiono la testa, & perturban la mente, come gli Agli, il Porro, & le carni salate. I bruschi & stitici constringono, oppilano, & generano sangue melãconico, gli acetosi generano melanconia, nuocono a i mẽbri neruosi, & per questo fanno presto inuecchiare.

Consuetudine.

LA CONSVETVDINE nel cibarsi è di gran momento, onde gli Antichi han detto che la consuetudine è vn'altra natura, onde si come ne i cibi è da hauer rispetto alla natura, così bisogna ancora osseruarla consuetudine, la quale è gran radice nella conseruatione della sanità, & nella curation della infirmità, Ma è ben d'auertire, che se la consuetudine sarà cattiua, si deue a poco, a poco mutarla in bona, che le repentine mutationi son tutte da fuggire. Onde è bene di assuefarsi ad ogni cosa, accioche la mutatione non sia poi dannosa.

Ordine.

L'ORDINE ancora de i cibi è da osseruare, onde i cibi facili a digerire, facili a descendere, e che son più teneri, pigliandosi dopò supernatano, & si corrompono, le cose facili a digerirsi si conoscono dalla facilità del mangiarli, & del cuocerli presto al fuoco. Questi adunque deuono sempre precedere i cibi cõtrarij, & se si haueranno a mangiare cibi arrosto, & allesso, si cominci dall'allesso, come piu facile a digerire, & il simil s'intenda dell'oua tenere, e latte, sempre adunque, le cose facili a digerire alle difficili, l'humide alle secche, le liquide alle solide, & le lubriche all'astringenti si preferiscano. Tutto questo si intende ne gli stomachi ben disposti.

Delettatione.

LA DELETTATIONE ancora è da considera-

Cibi soaui.

re, perche quanto i cibi son piu soaui, tanto piu facilmẽ te si digeriscono, che lo stommaco piu volontieri gli abraccia, Ma è da auertire, che non per questo si deue sempre dare cibi cattiui a gli ammalati, ma bisogna cõceder solamente quelli, che nuocono poco, & che il lor nocumento facilmente correggasi.

Hora del mangiar.

Il tempo et L'hora del cibare è quando essendo lo stõmaco voto del cibo precedẽte, & la mattina auanti che l'aere si riscaldi, e la sera quãdo l'aere comincia a essere men caldo, ma con limitationi, che per otto hore sia vn pasto distante dall'altro, & questo la state in luoghi freschi, e con panni sottili che non riscaldino, o faccino venire il sudore. Ma l'inuerno si facci il contrario. Non bisogna oltre a ciò, quando vien l'appetito tardare il mãgiare, che il tolerar la fame, riempie lo stommaco di putridi humori, perche non hauendo al tempo dell'appetito altro nuttrimento, tira da i luoghi vicini, le superfluità, riempiendosi di cattiui humori. L'infermi poi nell'ora del parosismo non si deuon nutrire. Bisogna parimente auuertire i tempi dell'anno; perche l'inuerno ch'è frigido & humido; bisogna mangiar assai, e beuer poco, ma il vino sia potente. La state che è calda, & secca si dee auuertire di mangiar poco, ma beuere assai, & molto temperato. La prima vera è da mangiar vn poco manco dell'Inuerno ma beuere vn poco più, cosi l'Autunno si mangi vn poco più che la state, ma si beua manco, & meno inacquato & a questo proposito si leggono questi versi.

Tempi dell'anno.

Temporibus veris, modicum prandere iuberis;
Sed calor æstatis dapibus nocet immoderatis;
Autunni fructus caueas ne sint tibi luctus:
De Mensa sume quantũ vis tempore brumæ.

Età.

L'ETA' Si considera ancora nel cibare; percioche

a i san-

a i fanciulli si conuengono cibi humidi, & a iioueni, essendo caldi & secchi, si conuengono cibi contrarij: A i vecchi son buoni i cibi che riscaldino, & humettino le solide parti loro. I fanciulli oltre a ciò bisogna cibarli spesso, per hauer il calor naturale gagliardo, Ma a i vecchi si conuengono pochi cibi essendo debile il lor calore. Più notrimento ancora vogliono i fanciulli, e i giouinetti, ma minor quantità ricercano i gioueni, & i vecchi, & per questo i vecchi tollerano facilmente il digiuno, Nel secondo luogo sono i gioueni, manco lo tollerano i giouinetti, & meno di tutti i fanciulli, massime quelli che son piu viuaci.

Cibi conuenieti a l'età

Fanciulli

Vecchi.

Gioueni.

Le Regioni ancora nell'elettion de i cibi son da considerare perche l'herbe, i frutti, e le carni, le quali in Italia, e nella grecia quelle di Mõtone sõ poco giocõde, & in Francia, & in Spagna son più soaui, & più sane, & per lo contrario le carni di vitella sono in Italia migliori, che in Francia, & in Sspagna, & questo procede o dal Cielo, o da pascoli.

Regione.

La Natura finalmente è da considerare di ciascuno, & le particolari proprietà, & per questo bisogna che l'ottimo Medico sia Filosofo. Percioche alcuno abborrisce il cascio, altri il vino, altri l'aglio; altri che son magri e di calda & secca complessione, due o tre volte il giorno desiderano di mangiare, & altri che son grassi & humidi, si contentano mangiare vna volta sola il giorno, che a quelli che hanno i corpi grassi & grossi il mangiar due volte il giorno è nociuo.

Natura.

Bisogna oltre a ciò nel cibare osseruar le Regole infrascritte.

Regole nel cibarsi.

I. Non si mangi a satietà, percioche se si piglia più cibo, di quello che lo stommaco possi tollerare, nascono infinite crudità, & per questo è meglio astenersi vn poco, che riempirsi troppo, perche come è scritto, am-

Prima.

mazza piu la crapula che il cortello, che la souerchia co pia de i cibi, soffoca il calor naturale, come la gran copia di olio estingue la fiamma della lucerna, & per questo bisogna leuarsi da tauola con appetito, come nõ bisogna entrarci senza appetito.

Seconda.

II. La varietà di cibi, & la diuersità delle viuande è da fuggirla perche apporta molte infirmità, massime se i cibi sarã di contraria qualità, perche si impedisce la loro cõcottione, & si corrompono, & si come la varietà de i cibi diletta al palato, cosi nuoce alla sanità, Onde interrogato vn saggio huomo, perche nel pranzo si contentaua di vn cibo solo, Rispose, Per non' hauer troppo bisogno del Medico. Onde vn cibo semplice è vtilissimo come la diuersità de i sapori è pestifera, e la moltitudine delle viuande è dannosa. Et per questo gli Antichi viueuano molto piu di noi, perche vsauano vn semplice cibo, cioè pane, e carne, & per questo la vita nostra è breue & esposta, a tante infirmità; Non veggiamo noi i Caualli, e i Buoi, & gli altri animali irrationali poco hauer male, sẽpre vsando vn cibo medesimo? & per questo quel Filosofo venẽdo in Italia, di due cose restò marauigliato, l'vna che gli homini mangiassero due volte il giorno & che non dormissero mai soli.

Terza.

III. Che standosi a mensa non si ragioni molto, accioche non si prolunghi il tempo della mensa, & che il primo cibo sia digerito prima che l'vltimo, & cosi le parti del cibo si faccino dissimili nel digerirsi, che ne segue corruttione, & putredine.

Quarta.

IIII. Che non si rimangi poco da poi, aggiungẽdo cibo a cibo, fin che il primo non sia digerito.

Quinta.

V. Che i cibi si mastichino bene, che questa si chiama la prima concottione, & è quasi meza digestione, doue che la mala masticatione, impedisce, & ritarda la digestione, ne si deue velocemẽte inghiottire, come fan-

no i golosi, ma si mastichino i cibi a bastanza prima che si inghiottino, & si faccino i boccon piccoli.

VI. Che ogni cibo caldo è meglio, che il rifreddato, massime l'inuerno, che l'attual calidità del cibo, tempera la frigidità del bere, ma non si deue mangiare però caldissimo; Piace il cibo caldo, perche essendo la fame vn desiderio di cose calde e secche, sempre desidera i cibi caldi come la sete, che è appetito di cose frigide & humide, appetisce le cose frigide. Sesta.

VII. Che l'inuerno si vsino i cibi grossi, perche in quel tempo il natural calore è piu vnito ne gli interiori, che il contrario auiene la state, & per questo in quel tempo si conuengono cibi debili, & leggieri, essendo alhora il calor naturale debile. Settima.

VIII. Che il cibo sia doppio al bere, il pane sesquiduplo all'oua, triplo alla carne, e quadruplo a i pesci, all'herbe, & a i frutti. Ottaua.

VIIII. Che i brodi non s'vsino troppo nelle mense, che fanno inondare i cibi nello stommaco, rilassandolo, & leuando l'appetito, generano molta humidità, dalla quale poi si generano varie infirmità. Doue che quelli che mangiano cibi secchi viuono piu lungo tempo. Nona.

X. Et perche finalmente ne i cibi & nel bere è difficile fare ogni cosa rettissimamente, & non errar mai, per questo è vniuersalmente da osseruarsi, che se alcuna volta si mangino cose cattiue, si contemperino, con i cibi contrarij. Decima.

CHE

CHE COSA SI HA DA FARE DOPO' IL CIBO.

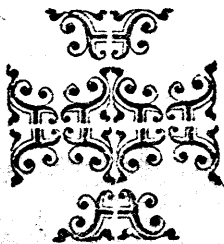
SEMPRE dopò il cibo si pigli qualche cosa stitica, senza beuerci sopra niente, o poco, come Pera, Nespole, Cotogne, vn poco di Cascio, o vn poca d'acqua fresca, che con queste cose si sigilla la bocca dello stommaco, Onde il calor naturale si fa più gagliardo, e si impedisce, l'ascender de i vapori alla testa. Molti prendono dieci Coriãdoli inzuccherati, altri vn pezzo di cotognato, quale aiuta la digestione, e la debolezza dello stommaco, & per questo disse il versificatore.

Cotognato

Si vis me mitem, si vis dirimere litem,
Da diacidonitem, da mihi frater item;

Et dopò il cibo bisogna passeggiare alquanto, e poi sedersi, Onde si dice

Post cibum aut stabis, aut gradu lente meabis,

QVAL

QVAL DEVE ESSERE PIV' COPIOSO IL PRANZO, O LA CENA.

Cena. Pranzo.

MOLTI dicono che la cena deue essere più copiosa, che il prázo massime l'inuerno, essendo che il calor naturale la notte si inga gliardisca, ma il contrario poi nell'infirmità & la state, che il pranzo deue esser più lungo, se non vi sia sospetto di parosismo; Perche poi la cena più copiosa sia più sana dicono procedere, perche la frigidità della notte, riuoca il calor naturale all'interiori, Onde si fà meglio la digestione, & la concot tion de i cibi, oltra che il sonno concuoce ottimamente i cibi, Non solo nello stommaco, ma in tutto l'habito del corpo, & nel vegliare accade il contrario, che il calor naturale, si estende nelle parti esteriori del corpo debilitandosi nell'interiori, A questa opinione, è contrario l'vso, massime in quelli, che sono esposti, a catarri, & a mali flemmatici, Imperoche la sera il calor naturale, per i negotij, del giorno stanco, non è cosi gagliardo come la mattina, & la sera il cibo della mattina non è ben concotto: la risolutione di questo dubbio è che la cena deue esser più leggiera, massime in quelli, che son disposti a morbi notturni, Come sono catarri, destillationi, & simili, oltre che dalla copiosa cena, si fà molte euaporatio ni alla testa; Onde non poco ne resta offesa, & per que sto ne i mali del ceruello si deue poco cenare, ne osta che sia manco interuallo di tempo, dalla cena al pranzo, che dal pranzo alla cena, & per questo la sera maggior copia de cibi si concocerà; perche non il numero dell'hore, ma

Cena piu leggiera.

Cibo copioso.

l'attion della virtù è quella che concuoce, la quale la mattina fatta per il sonno più forte, viene a essere più valida, & per questo, a quel tempo più che la sera conuiene più copioso cibo. Perche

Ex magna cœna stomacho fit maxima pena,
Ut sis nocte leuis, sit tibi cœna breuis.

&

Cœna Leuis, vel cena breuis, fit rarò molesta:
Magna Nocet, Medicina docet, res est Manifesta.

IL FINE.

AVVERTIMENTI NE I FRVMENTI.

Frumenti.

I FRVMENTI sono chiamati il Farro, la Segala, l'Orzo, il Grano, & la Spelta. Si conoscono i buoni dal colore, dallo splendore, dal peso, da l'odore, & dall'età; percioche i frumenti nuoui son troppo humidi, & viscosi, & difficilmente si digeriscono, & son ventosi. Gli antichi son secchi, & poco nudriscono.

FAR-

FARRO.

VTILE Far stomacho, ventriq; salubre fluenti,
Estq; boni succi, atq; impinguat, sistit & aluum;
Ventriculusq; æger facile non concoquit illud:
Attamen id capitis poterit mulcere dolorem;
Hoc vitare senes debent, namq; inflat, & affert
Viscosum, & crassum succum; sed ad illa fuganda
Melle hoc conditum sit, sacchareoq; liquore.

NOMI. Chiamasi da Latini *Far*. Da Italiani *Farro*.

Farro.

SCELTA. Il miglior Farro è quello, che è fresco, & ben mondo.

QVALITA'. Ha le medesime qualità che il grano, & l'Orzo, ma nelle prime qualità è temperato.

GIOVAMENTI. E il farro di gran nutrimento, & per questo mangiato ne i cibi nutrisce bene, & ingrassa i magri, & dà maggior nutrimento che l'orzo, & perche è di grosso nutrimento conferisce ne i flussi, & ne i catarri come il riso. Ma cotto bene in brodi grassi mollifica il corpo. I Romani vsarono il farro per farne il pane molti anni.

Magri ingrassare.

Fassi il farro di grano, mettendolo a molle nell'acqua per vn poco, poi nel mortaio si scorza, & si secca al Sole, & indi si macina grossamente di modo che di vn grano si faccino quattro, o cinque parti, & secco riserbasi. è di buon notrimento in tal maniera che può emendare i vitiosi humori che nello stomaco si cótenessero.

Farro di Grano.

NOCVMENTI. Non essendo ben cotto & preparato genera grossi, & viscosi humori, & è ventoso, & mangiato da chi hà lo stommaco debile difficilmente si digerisce: & per questo nó si conuiene a vecchi; Et vsato troppo spesso opila il fegato, & genera le renelle.

RIMEDI. Corregesi il farro cocendolo molto bene có aceto, & con porro, & condito con melle, o zuccaro perde la sua viscosità, & facilmente si diggerisce & cotto in buon brodo è ottimo cibo per i sani, & per gl'infermi, purche moderatamente si mangi.

In molti luoghi se ne fanno torte, chiamate farrate, che p la códitura loro sono grate al Gusto, & son di gráde, & buó nutriméto.

Farrate.

GRANO.

ÆGRE concoquitur TRITICVM, ſed calfacit, atq;
Obſtruit, offenditq; caput; flatuq; redundat,
Ventriculūq; grauat, Fomentaq; plura miniſtrat.

Grano.

NOMI. Lat. *Triticum.* Ital. *Grano.*

SPETIE. Son molte le ſpetie del grano, nominate da i paeſi, dal colore, dalla facoltà, dalla forma, dal numero delle ſpiche, & dalla grandezza.

Grano ottimo.

SCELTA. L'ottimo grano è quello che è ben maturo, denſo, & duro, che a pena con i denti ſi rompa, & ſia nato in graſſo terreno, netto da ogni meſcuglio, pieno, graue, lucido, liſcio, di color d'oro, & di quello almẽ di tre meſi. Quello che ſi raccoglie in montagna è migliore, maſſime l'Italiano, ilquale ſupera tutti.

Farina.

GIOVAMENTI. Notriſce grandemente, & il ſuo nutrimento è ſodo, & valoroſamente corrobora. La farina di grano cotta in latte, o in acqua cō butiro leniſce l'aſprezza della gola, mitiga la toſse, gioua a gli ſputi del ſangue, & all'vlcere del petto, & cotta in acqua melata, mitiga tutte l'infiammagioni interne, onde ſe ne fà la farinata, laquale fatta con acqua & peniti è cibo conueniente a quelli che patiſcono la pontura.

Farinata.

NOCVMENTI. è cibo graue, & difficile a digerire, genera humori groſſi, & viſcoſi, mangiato cotto genera ventoſità, & pietre, nelle reni, & nella veſſica, & moltiplica i lumbrici nel ventre.

RIMEDI. Si leuano i nocumenti del grano col cuocerlo bene, & col condirlo con buone ſpetie, che coſi è manco ventoſo, & piu facilmente ſi digeriſce.

ORZO.

Hordea dant nocuum panem, sine crimine succum,
Temperat hic bilem, siccat, alitq; bene:
Sicca gelu parui modicę sunt hordea cœnę,
Febribus in calidis, pectoribusque fauent.
Inflant, occlusę vessicæ claustra relaxant;
Nullus ea adstricti corporis æger edat.

Nomi. Lat. *Hordeum.* Ital. *Orzo.*

Orzo.

Spetie. Ritruouansene di piu sorti, si come si vede ne i granelli, & nelle spicche loro, differenti di forma, & di grandezza, & anco nel l'ordine de i granelli.

Scelta. Il miglior'orzo è quello ch'è denso, ponderoso, liscio, biã co, & mezano tra il nuouo e'l vecchio.

Qualita. E l'orzo frigido, & secco nel primo grado, oltre l'ha uer'alquanto dell'asterfiuo, & del mondificatiuo; la sua farina è piu diseccatiua, che quella delle faue monde, nutrisce molto meno del grano.

Orzata.

Giovamenti. Nutrisce l'orzo, & facilmente si conuerte in carne, & è in grande vso in diuersi casi della Medicina, apre l'opilatione de la vessica con la sua virtù asterfiua, & mitiga con l'altre sue qualità l'acutezza de gli humori; L'orzata e humida, & asterfiua, & dassi fe licemente a i febricitanti, che estingue lor la sete gioua nelle infirmi tà del petto, & e ottimo rimedio per gli ethici, percioche e di buono & copioso notrimento, & quantunque sia frigida e nondimeno facile a digerire, lenisce il petto, facilita lo sputo, mitiga la tosse, & mon difica il polmone; ma fanno errore coloro che volendo che ella hab bia dell'asterfiuo gittan via la sua decottione, & la stemperano in sua vece con brodo di pollo che quella virtu se n'e andata nella decottio ne, & quando si ha bisogno dell'asterfione si cuoca l'orzo con la scor za, ma quãdo si vuol rifrigerare, & diseccare si cuoca senza la scorza.

Error nel l'orzata.

Nocvmenti. E' l'orzo vẽtoso, & il pane fatto d'orzo genera fred di & grossi humori, l'orzata facilmente si inacetisce, e ventosa, & po ca amica dello stomaco.

Cottura dell'orzata.

Rimedi. cotta l'orzata con diligenza insieme con hissopo, spico nardo, o cinnamomo e manco ventosa, & rendesi grata allo stomaco, & meglio nutrisce, massime aggiuntoui il zuccaro.

PANE.

Triticeus Panis leta ex regione salubris,
Nec sapiunt lautæ si sine pane dapes,
Feruet & artificis cura conditus amica,
Fœcundo vincet salgama queq; cibo:
Pituitam fermenta adimunt huic mixta tenacem:
Sed faciles aditus membra ad alenda dabit.
Ars bona, si geniti sumus vt moriamur, amica
Nos tamen eternum viuere queris ope.

Pane.

NOMI. Lat. *Panis*. Ital. *Pane*, & è cosi chiamato perche pasce, o veramente viene da Pan greco, perche si confà con tutti i cibi, & non si fà insipido, anzi dà loro, & gratia, & sapore.

SPETIE. Dalla sostanza, & dal modo del cuocerli si variano le differenze del pane.

QVALITA. è caldo, & secco nel primo grado.

SCELTA. Il pane fatto di buon grano ben fermentato, & ben cotto con vn poco di sale fatto di fior di farina è perfettissimo.

Parti del pane.

GIOVAMENTI. Nutrisce il pane ben fatto gagliardamente. Hà il pane tre parti cioè la crosta grossa, la sottile, & la mollica, la crosta sottile è ottima, & dà buon nutrimento solido, & molto salubre, il pan semmoloso presto si digerisce.

Azimi. Pan di gioglio.

NOCVMENTI. Nuoce grandemente, il pane mal cotto, mal fermentato, & non salato, masßime in Roma humidissima, gli Azimi, & subcineritij pani sono molto nociui, che fanno opilatione, & non si digeriscono. Il pane che si fà di gioglio fà doler la testa, & imbriaca, & nuoce alla vista, & per questo le donne in Italia lo scegliono con gran cura, & diligenza dal grano, & lo serbano per notrir le galline. Il Pan di Spelta è graue, & difficile à digerire.

Sale.

RIMEDI. Il pane non apportarà danno alcuno ogni volta che sarà ben fermentato, & moderatamente salato, & cotto a moderato fuoco, che cosi gli si leuano tutti i nocumenti.

AVERTIMENTI NE I LEGVMI.

SONO tutti i legumi poco grati, & soaui al gusto, & per questo non son vsati da tutte le nationi, ne da ogni persona, che appresso a i Principi non sono in vso alcuno, come ancora tra Germani, & Greci, perche difficilmente si digeriscono, o crudi, o cotti che si mangino causando dolori di gionture, & podagre, & sono ventosi, & infiatiui, & per questo non son conuenienti nel reggimento della sanità, nè nel principio, ne nel fin della mensa. Non nel principio, perche alzano poi gl'altri cibi alla bocca dello stomaco, ne in fine, perche inducono sogni melanconici, & cattiui, & generano ventosità & rutti, che aprono l'orificio dello stomacho, & exalando il calore, la digestione s'impedisce. Però vsandosi alcuna volta, si prendano in mezo de gl'altri cibi, che in questo modo temperarassi la malitia loro.

Legumi.

Podagre.

Legumi come si curi.

CECI.

Cit CICER, extergit, lac auget, sperma, colorem;
Inflat idem, & lapides frangere sepe solet:
Feruet & arescit simul omne, sed ignea vincunt
Subnigra pulmoni prima alimenta tuo.
Hæc reduci formæ; & vocum concentibus apta,
Si data sint mensas inter vtrasq; tibi:
Cortice non posito renes, iecur, atque lienem,
Vesicamq; fouent, & venerem faciunt;
Hæc bona sunt, turgent sed aquosa virentia. Tusci
Cur tamen in primis ortibus ista vorant?

Ceci.

NOMI. Lat. *Cicer.* Ital. *Cece.*

SPETIE. Ritrouansene de i bianchi, de i neri, & de i rossi; i bianchi son chiamati da alcuni colombini, i rossi venerei perche più de gli altri eccitano Venere. & i neri Arietini perche si rassimigliano alla testa d'vn'Ariete.

QVALITA'. Son caldi & secchi nel primo grado, & i rossi son più caldi de i biãchi, digeriscono, incidono, astergono, & espurgano.

SCELTA. Si prendano quelli che son ben grossi, & pieni, & nõ pertugiati, ne mangiati da gl'animali, & i bianchi sono più a proposito per cibo, che per medicamento, ma gl'altri son più conuenienti per medicina, che per cibo.

Orina. Pietre.

GIOVAMENTI. Sono i Ceci di copioso nutrimento, atti a mouere il ventre, a prouocar l'orina, a generare il latte, & il seme, onde eccitano Venere, prouocano i mestrui, & l'arietino prouoca più efficacemente de gl'altri l'orina, & la sua decottione mondifica il fegato, leua l'opilation della milza, rompe le pietre, fa buon colore, conferisce al polmone, purga il petto, chiarifica la voce, & facilita il parto.

Ceci freschi.

NOCVMENTI. Danno i Ceci veramente copioso nutrimento, ma sono ventosi, & mangiati freschi, & mal cotti generano molta superfluità nello stomaco, & ne gli intestini, & nociono alle reni, & alla vessica.

Brodo di Ceci.

RIMEDI. Sono manco nociui tenendosi vna notte a molle, & cocendo cõ loro rosmarino, saluia, aglio, & radiche di petrosello, ma bisogna vsar piu il brodo loro che i Ceci, & accompagnarlo cõ mosto cotto & cinnamomo. & mangiarne in poca quantità.

CICERCHIA.

Calfacit, & siccat, retinetq; CICERCULA easdem
Cum pisis vires, aqueq; est vtilis ad res.
Extumidos auget magis vda Cicercula ventres,
Et stomachum calido dura minore grauat.

Cicerchia.

NOMI. Lat. *Cicercula*, pisum græcorum. ital. *Cicerchia.*

SPETIE. Ritruouasene di due sorti, cioè domestica, & saluatica.

QUALITA. E calda, & secca, & non si conuiene a Vecchi ne meno a stomachi deboli: perche gli aggraua.

Cicerchia di varie sorti.

SCELTA. Le migliori sono le grosse & le bianche, & le intiere, & che non sian perugiate da vermi, che si generano in loro, se non son ben secche al Sole, quando si raccogliono.

GIOVAMENTI. Sono le Cicerchie cibo delle pouere persone, che rare volte ne mangiano i ricchi. hanno le medesime virtù, che i piselli, & vagliono alle cose medesime, ma più efficace mente prouocano l'orina, & sono più grati ne i cibi, & son simili a i ceci ne i medicamenti, danno nutrimento simile a quel de i faggioli, ma notriscono più, per essere di più grossa sostanza.

Vertigini.

NOCUMENTI. Sono le Cicerchie non molto facili a cuocere, & difficili a digerire, onde poi grauano lo stomaco, & riempiendo il capo causano a chi le mangia vertigini, & generano ventosità.

RIMEDI. Si tengano per vna notte a molle, poi si cuocano con satureggia, mentuccia, o Timo, con olio, & aglio: ouero si condiscono con sale pepe, tenape, & aceto, si possono vsar da quelli che si ritrouano lo stomaco gagliardo, & che s'affaticano assai, ma non da quelli che sono delicati, & viuono in otio.

FAVA.

Est FABA difficilis coctu, mala somnia gignit,
Inflat, alit, magis est noxia quando viret.
Vda prius, mox hæc fit terrea, turgida semper
Est tamen, & poterit somnia ferre mala.
Fresa minus nocua est, crassos parit illa liquores,
Albentem, intactam gurgulione legas;
Pectoribus, fluideq; aluo vix commoda, ventri
Et capiti est Morbus, dedita testiculis.
Hanc pipere, & celebri poteram condire culina.
Vendicat hanc vilis sed sibi Rusticitas.

Faue.

NONI. Lat. *Faba*. Ital. *Faua*.

Faui verdi.

QVALITA'. E' frigida & secca la faua nel primo grado, ma le verdi son frigide & humide, & sono poco lontane dal temperamento nel diseccare, & nell'infrigidire, astringono, risoluono, diseccano, astergono, ingrassano, & son ventose. Son buone le Faue ne i tempi freddi, per le genti rustiche, & le fresche son buone per quelli, c'hanno lo stomacho calido.

Faue ottime.

SCELTA. La miglior faua è quella, ch'è grossa, netta, lucida senza macchie, & che non sia stata forata da vermi.

GIOVAMENTI. La Faua è di gran nutrimento, ingrassa il corpo, espurga il petto, e'l polmone, & per questo gioua alla tosse, & fa la voce chiara. La sua decottione beuuta prohibisce le pietre nelle Reni, & nella vesica, & per certa proprietà sua diuertisce la Faua,

che le distillationi non vadino al petto, ch'eicitarebbono gran tosse: prouoca il sonno, & gioua all'hemicranea.

NOCVMENTI. Genera carne molle, & spognosa, facendo nella Carne quello, che fa il fermento nella pasta: gonfia il corpo, genera dolori colici & rutti, perturba la mente, fa grosso ingegno, fa stupidi i sensi, e causa sogni turbulenti, & pieni di trauaglio. Le verdi generá molti escrementi, & più leggiermente nutriscono, nuocono a chi sente dolor di testa, & fann'opilatione, ventosità, & grossi humori.

Faue fresche.

RIMEDI. La Faua franta è più sicura, & manco ventosa. La Fauetta che si fa la Quaresima fritta con olio è manco ventosa. Cotte le Faue con sale, origano, o finocchio, & olio, son manco nociue, & cosi cocendoui dentro della cipolla, o mangiandola insieme cruda, o cocendola senza scorza con porro soffritto, aggiungendoui poi zafferano, & pepe & canella, o cimino. Che cosi si leua loro la ventosità, & non gonfiano, & più facilmente si digeriscono. Le fresche mangiate senza la scorza con vn poco di sale dopò gli altri cibi danno miglior nutrimento, non generano sangue cattiuo, & non son tanto ventose, si deueno in somma correggere con cose che riscaldino, & assottiglino.

Faua frãta.

Fauata.

FAGGIOLI.

Cit lotium hortensis SMILAX, somnoq; tumultum
Excitat, inflat, alit, praua alimenta creans.
Dum calet arenti & tibi manditur ore PHASELVS.
Mox facit infirmo turgida membra cibo.
Si rubet, est melior, muliebria fortius effert:
Hanc fuge, si placidæ somnia noctis amas.
Si pipere & mulso faciat coquus arte salubrem,
Dic mihi, naturæ seruit an iste gulæ?

Faggioli.

NOMI. Lat. *Smilax hortensis, Phaselus, & Phaseolus*: Ital. *Faggioli*.

SPETIE. Ritrouansene di piu sorti, cioè bianchi, rossi, & variati di molti colori: & truouansi ancora de gli indiani.

QVALITA'. Son caldi, & humidi nel primo grado, ma i rossi sono più calidi de gli altri. Non son cibo da delicati, & otiosi, ma da quei, che s'affaticano, & che han gagliardo lo stomaco.

SCELTA. Son buon i rossi, & quei che non sono pertugiati; & quei, che facilmente si cuocono.

GIOVAMENTI. Generano il seme virile, & solecciitano al coito, la decottion de i Faggioli rossi beuuta fa orinare, prouoca i menstrui alle donne, & ingrassa il corpo. I cornetti de i minuti faggioli si lessano, & acconciansi in insalata, & mangiansi saporitamẽte col pepe, o uero lessi prima, & infarinati, & fritti nel l'olio, o nel butiro, & acconci con pepe, & con agresta, che così eccitano l'appetito, & mollificano il corpo. Mã-

Cornetti de i Faggioli.

giati.

giati crudi prouocano il vomito, & giouano al petto, & al polmone.

NOCVMENTI. Sono i Faggioli più delle faue nociui; fanno molto vento, inducono la Nausea, grauano lo stomaco, fanno cattiui sogni, vertigine, & aggrauano la testa, generando humori grossi, & viscosi, essendo ancora difficili a digerire, e generano dolori colici.

Testa.

Dolori colici.

RIMEDI. Non fanno tanto affanno allo stomaco quando si mangiano con pepe, o carui, si leua ancor'il lor nocumento cocendoli con olio, sale, pepe, senape, & aceto. & sopra di loro s'ha da beuere il vino senza inacquarlo punto. L'origano ancora, & il cimino, & tutti gli Aromati leuano i nocumenti loro.

LENTICCHIE.

LENS oculis nocua est, stomachoq; adstringit & inflat,
Non bene concoquitur, somnia tetra facit.
Aluus ab igne leui LENTIS siccata tumescit,
Hordea si reddant, dic Medice innocuam.
Illa melancholicos (neruis inimica, & ocellis,
Nec satis est) Morbos, somnia dura mouet.
Scilicet extollat pelusia munera Nilus,
Dulcia si addideris toxica dira facis.

NOMI. Lat. *Lens.* Ital. *Lente, & Lentichia.*

Lentichie.

SPETIE. Ritruouansene varie spetie differenti solo nel colore, & nella grandezza.

SCELTA. La migliore è quella ch'è bianca, & che più presto si cuoce. Et che posta nell'acqua quando si leua fuori, subito si secca, & non lascia l'acqua nera.

QVALITA'. E' calda temperatamente, & secca nel secondo grado. Non è buon cibo per i colerici, o malenconici: Ma è buona per i flemmatici, & ne i tempi humidi, & frigidi.

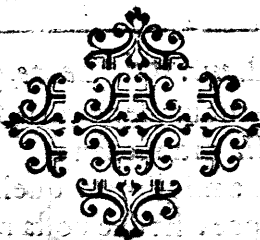
GIOVAMENTI. Estingue gli appetiti venerei, & il seme genitale leuando l'acutezza, & la furia del sangue; & per questo la lenticchia è molto conueniente a quelli, che vogliono viuere castamente. Conforta la bocca dello stomaco. Et mangiandosi le lenticchie con la prima decottione, soluono il ventre & con la seconda lo stringono; & ricocendosi vn'altra volta fermano i flussi. La decottion delle lenticchie dassi vtilmente a i fanciulli che patiscono morbiglioni, & corrobora gli intestini.

Viuer castamente.

Morbiglioni.

NOCVMENTI. Nuoce alla vista, & al coito, è inimica allo stomaco, & a gli intestini; & difficilmente si digerisce: Diuenta pessima quando si cuoce con la carne salata; Nuoce a malenconici, fa veder sogni horribili. Ingrossando il sangue, fà opilatione, & impedisce il corso dell'orina, & de i mestrui, & riempie la testa di fumosità grossa, & nuoce a i nerui, & al polmone.

Carne salata.

RIMEDII. Cotta con menta è manco ventosa, & cotta con bietola, o cou spinaci è manco nociua, & parimente condita con mele. L'inuerno si deue più che in altro tempo mangiare.

LVPINO.

LVPINO.

Vtilis est iecori, stomacho, splenique LVPINVS,
Enecat hic tineas, crassa alimenta parit.
Siccior ardescit rudis, incultusque Lupinus,
Hic conuiua tibi rustice durus eat.
Lumbricis mors est, pleno iecori, atque lieni,
Et præsentis opis Renibus esse solet.
Gratia sit natura tibi: si villicus illum
Non colit, ipse sua est tutus amaritie.

Nomi. Lat. *Lupinus*. Ital. *Lupino*.

Lupini.

Spetie. Ritruouansi due sorti di Lupini, cioè domestici, & siluestri. I siluestri non sono in vso per cibo.

Qualita'. Sono i Lupini caldi, & secchi nel secondo grado.

Giouamenti. I Lupini cotti prima, & poi macerati nell'acqua nutriscono mangiati, eccitano l'appetito, & leuano i fastidij dello stomaco, ammazzano i vermi, aprō l'opilationi del fegato, & della milza, e fan buō colore, si moltiplica il Pane con la farina de i Lupini, & delle faue, facendo dolci i Lupini seccandoli al forno, & poi macenandoli, ch'aggiunta questa farina a quella di grano lo moltiplica bene, & è pane buono, facile à digerire, & sano, fatto & custodito bene.

Pane si multiplica co i Lupini.

Nocumenti. Generano grosso nutrimento, son difficili a digerire, essendo di dura, & terrestre natura.

Rimedi. Cotti prima, & macerati poi in acqua son manco nociui, massime se si mangiano con sale, o cō qualche cosa aromatica.

MIGLIO.

Siſtit, & exicat Milium, mulcetq; dolores,
Frigidus ex illo eſt Panis, alitq; parum.
Sunt ieiuna aluum durantia grata dolori,
Si Milia ignitis ſint prius vſta focis.
Lacte incocta fouent, molli vel inuſta liquore,
Plenius, at cœnę tarda tenacis erunt.

Miglio.

NOMI. Lat. *Milium.* Ital. *Miglio, & Meglio.*

Panico.

QVALITA'. E' frigido nel primo grado, & ſecco nel principio del terzo grado. Il Panico è ſimile al miglio.

Pane di Miglio.

GIOVAMENTI. Se ne fà pane con la ſua farina, & col latte, che nutriſce aſſai bene, altri vi meſcolano graſſo di porco ouero olio, & ne fanno pizze per mãgiare, che ſeruono al tempo della careſtia. Se ne fanno ancora le torte da noſtri contadini, che le mangiano il verno con molto guſto. Ferma il ventre.

NOCVMENTI. E cibo molto ventoſo, difficile a digerire, & di cattiuo nutrimẽto, nutriſce poco, & nuoce allo ſtomaco.

RIMEDI. Cotto il Miglio con latte o con mele, è manco nociuo, con tutto ciò non ſi dee mangiar ſe non da quelli, c'hanno lo ſtomaco molto gagliardo. Cotto ancora il Miglio in brodo è manco nociuo, maſſime eſsẽdo accompagnato con buone ſpetie.

PISELLI.

Tarde excernuntur, gignuntq; recentia ructus
PISA, sed in cunctis sunt meliora Fabis.
Sub cane sicca parum frigentia Pisa parabunt.
Cortice deposito pabula sana tibi.
Sed melius sapient, si dulcis amygdala succum
Praestiterit, mira sic iubet arte gula.

Pifelli.

NOMI. Lat. *Pisum.* Ital. *Piselli.*

QVALITA'. Son frigidi nel secondo grado i freschi, & i secchi nel primo, & humidi temperatamente. Diseccano alquanto manco delle Faue, & rinfrescano ma non son tanto ventosi come le Faue, & non hanno virtù astersiua.

SCELTA. Sono buoni freschi, teneri, che non siano toccati da Animali, & che siano senza vermini.

GIOVAMENTI. Generano buon nutrimento. Mangiansi come le faue, ma sono differẽti in questo, che i Piselli non sono così ventosi, non hanno virtù astersiua, & però non escono fuor del corpo mangiati così facilmẽte, come fanno le faue. Cuocendosi cõ loro la bieta muouono il corpo, I freschi son molto grati al gusto, eccitano l'appetito, nettano il petto, sanano la tosse, & giouano a l'asma, & a tutte l'infirmità del petto. Serbansi questi freschi secchi a l'ombra, & si mangiano l'inuerno, che son al gusto gratissimi.

Piselli freschi.

Bacelli de Piselli.

NOCVMENTI. Generano ventosità. I freschi mangiati co i loro bacelli muouono i rutti, fanno sospiri, & inducono strani pensieri, non si digeriscono trop-

po bene, & nuocono a quei, c'hanno i denti deboli. Si deuono mangiar'i freschi la state ne i tempi, paesi, & cõplessioni calide.

RIMEDI. Bisogna che siano ben cotti con sale, & con molto olio, ponendoci poi sopra pepe, & sugo d'arãci, o d'altri frutti acetosi. Ma l'olio d'amandole dolci è il vero condimento de i piselli.

Cottura de' Piselli.

RISO.

Insuauem dat ORZA cibum, sed supprimit aluum,
Crassa alimenta parit, concoquiturq; male.
Cum tepeat ventrem retinens, & amygdala iungi
Lacte vel exposcat, siccat oryza magis.
Sic pulmenta feret tibi plurima, si tamen inflat,
Nequitię poterit promptior esse tuæ.
Sed moneo, patinas vexat diuturna calentes:
Siste parum veneri, fiet & apta gulæ.

Riso.

NOMI. Lat. *Oriza* Ital. *Riso*.

QVALITA'. E' caldo nel primo grado, & secco nel secondo, Hà alquanto del costrettiuo, & però ristagna, è astersiuo. & ha alquanto dell'acerbetto.

GIOVAMENTI. Si cuoce il riso ne i brodi grassi, & nutrisce assai, & è molto aggradeuole al gusto. Astringe il corpo, & sana i flussi, è cibo temperato, & ingrassa il corpo. Cotto col latte è di maggior nutrimento. Gioua a i dolori dello stomaco, & delle budella cotto con olio, o con butiro condito con amandole, latte, & zuccaro, accresce lo sperma, & è di maggior nutrimen-

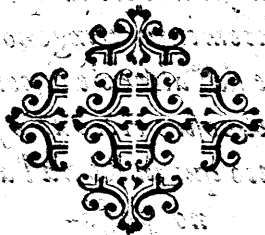
to:

to: ma è grosso, & difficilmente si digerisce. Dato con la scorza alle galline, fa far loro molte oua. Della farina del riso, carne di cappone, latte d'amandole, succo de limoni, & zucchero assai si fà il bianco mangiare, molto soaue, & grato.

Oua.

Bianco mangiare.

NOCVMENTI. Vsato lungamente il Riso fà l'opilationi, & facendo ventosità, nuoce à chi patisce dolor colici.

RIMEDI. Si rimedia a i nocumenti del Riso lauãdolo molto bene prima, & infondendolo nella decottion della semola, & poi si cuoce con brodi grassi, o con latte di vacca, o uero d'amandole dolci, o in olio d'amandole dolci: mettendoui sopra zucchero, & cannella. E' buono l'inuerno per quei, che si faticano, & per i gionani. Ma per i vecchi, & flemmatici è molto nociuo. Però bigna che sia ben cotto, ilche si conosce quando s'è fatto lungo, & diuenuto bianchissimo.

Cottura del Riso.

AVVERTIMENTI NEGLI Herbaggi.

Regole intorno a gli Herbaggi.

TVTTI gli Herbaggi sono di poco nutrimento, & di cattiuo succo, sottile, & aquoso, & han molta superfluità, & per questo intorno à loro si osseruino queste Regole.

Prima.

I. Che si mangino in poca quantità, & perche meglio nutriscano si cuocano in brodi.

Seconda.

II. Che non si mangino crudi, eccetto alcuna volta la Lattuca, & la procacchia con l'aceto per temperare il feruore del sangue, & l'ardor del fegato, & dello stomacho.

Terza.

III. L'inuerno si vsino l'herbe calide, & la state le frigide, l'autunno, & la Primauera le temperate.

Quarta.

IIII. Che l'Herbe fatto c'hauranno il seme, non si mangino.

Quinta.

V. Che L'herbe si deuono mangiare nel principio della mensa; essendo che quasi tutte soluono il ventre.

Qui si tratterà solamente di quell'Herbe, che più frequentemente vengono in vso de i Cibi: che dell'altre s'è discorso a pieno nel nostro Herbario stampato qui in Roma l'anno passato.

ACETOSA.

DIGERIT oxalis, siccat, refrigerat, aufert
Tædia ventriculi, Morsaq; membra iuuat.

NOMI. Lat. *Acidula, oxalis, & Acetosa.* Ital. *Acetosa.*

Acetosa.

SPETIE. Ritruouasene di più sorti, ma principali sono la domestica, & la saluatica.

SCELTA. La Miglior è la domestica, & della saluatica quella che non rosseggia, ma è tutta verdeggiante.

Acetosa ottima.

QVALITA'. E' frigida, & secca nel secondo grado digerisce, apre, & incide.

GIOVAMENTI. E' molto grata nelle insalate crude, mescolata con altre herbe per il sapor suo brusco ch'ella tiene, è molto aggradeuole al gusto. è molto gioueuole nelle febri pestilenti, & ardenti; che smorza l'ardor della collera, & estigue la sete, & resiste alla putredine, eccita l'appetito, & ferma i flussi. Le carni, & i Pesci si condiscon la state col succo dell'acetosa in vece d'agresta, & succo d'aranci, & così l'oua, che son molto grati, & eccitano l'appetito. Molti la mangiano così cruda col Pane, altri vsano la sua decottione, o in acqua, o in brodo, o uero la sua acqua destillata, o uero lo siroppo del suo succo. Leua l'Acetosa i fastidij dello stomaco, & anche la Nausea, gioua alle Reni rompendo, & cacciando fuori le Renelle, beuuto il suo seme col Vino vale a i veleni, & ferma i flussi, & preserua, & libera dalla peste.

Appetito.

Nausea.

Renelle.

NOCV-

NOCVMENTI. Nutrisce poco, fà il corpo stitti co a chi l'vsa troppo, nuoce a Malenconici, & inasprisce lo stomaco.

RIMEDI. Si mangi in insalata in mescolanza delle altr'herbe, tra le quali sia la lattuga ch'è humida, & la Ruchetta, o la Menta, ch'è calida. Si deue vsar solamente ne i tempi caldi, & solamente da giouani, da colerici, & da sanguigni, & parimente nell'infirmità calide.

AMARACO.

Calfacit, auxilium est tibi siccus Amaracus Hydrops,
Ictibus antidotum, torminibusq; salus.
Torrida si neruis, & Amaracus apta cerebro,
Hanc sitiens semper, non minus optet Hydrops.
Vrinæ & tumidi reserat spiracula ventris,
Hanc cui sit Matrix ægra, puella colat.

Maggiorana.

NOMI. Lat. *Amaracus, Sampsucus*. Ital. *Persa maggiore*.

QVALITA'. E' calda, & secca nel terzo grado, hà facoltà di digerire, d'assottigliare, d'aprire, & di corroborare.

Persa.

GIOVAMENTI. E' l'vso della Maiorana maggior, & minore, chiamata Persa, ne i cibi molto vtile; percioche conforta lo stomaco, l'asterge, & lo mondifica, cacciando fuori per da basso la collera, & la flemma: & il suo odore conforta'l ceruello, è conueniẽtissima ne i cibi, che si fan p gli Hidropici, E' molto vtile ancora a quel

li che vrinano difficilmente, & hā torsioni del ventre: & cōferisce alle donne, alle quali si ritardano i mestrui. La minore chiamata persa è più odorata, & più efficace.

NOCUMENTI. E troppo acre, onde infiamma'l sangue.

RIMEDI. E' da vsarla in poca quantità, & non ne i cibi calidi, ma più tosto in quei cibi che sono frigidi, & ventosi, & che generano humori grossi, & viscosi.

Vso della persa.

ANETHO.

Calfacit, & reuocat lac, tormina sedat Anethum,
Cit Ructus, veneri luminibusq; nocet.
Ne tua odoratum conuiuia fallat ANETHUM,
Igne tuis neruis, torminibusq; potens.
Inuisum est (moneo) stomacho, nec parcit ocellis,
Vbera ab hac pleni Munera lactis habent.

NOMI. Lat. *Anethum*. Ital. *Aneto*:

Aneto.

QUALITA'. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

SCELTA. E' il migliore quello, che è fresco, & che non hà ancora fatto il seme.

GIOVAMENTI. Vsasi per condimento de i cibi, in Cauoli in pesce, & altre viuande, è di grato sapore, aiuta lo stomaco a cuocere i cibi, mitiga il singhiozzo, lo starnuto, & i dolori del corpo, multiplica il Latte alle balie, dissolue le ventosità, è buono a i nerui, & stringe il ventre.

NOCUMENTI. Vsato troppo nuoce alla vista,

Vista.

disecca lo sperma, nuoce allo stomaco, perche è cibo acuto, muoue i Rutti, Genera grosso nutrimento, è difficile a digerire, & prouoca la nausea, & offende le Reni.

Nausea.

RIMEDI. Non bisogna frequentarlo troppo con cibi calidi, ma col pesce si può vsar più sicuramente, massime con Lattarini. Si sminuiscono ancora i suoi nocumenti mescolandoui con esso petrosemolo, bietola, & boragine, o lattuga.

ANISO.

Discutiens ANISVM lac donat, & oris odorem,
Cit Venerem, & stomacho, cui calor insit, obest.
Pituitas Anisi si grana exarentia pingues
Igne pari iliacum soluere crediderim.
Si stomachus, lumbi, gelidumq; increuerit hepar,
Vessica intumeat, vulua, lien, femora,
Illa ede, & antiquo vel cor si caumate languet:
Præsenti dices auxiliantur ope.
Laus numerosa quidem hæc, minimi nec formula fallit
Pectus, & hoc torpens guttur, & aluus amant.

Aniso.

NOMI. Lat. *Anisum*. Ital. *Aniso*.

QVALITA'. E' caldo, & secco nel terzo grado, & è di sostanza sottile, è acre, amaretto, acuto, digestiuo, & dissolutiuo delle ventosità.

Aniso ottimo.

SCELTA. Lodasi primo in bontà quel d'Egitto, il fresco e'l nero.

Fiato buon.

GIOVAMENTI. Il suo seme emenda il puzzor della bocca, & fa buon fiato, e' vtile a gli hidropici, vale

alle opilation del Fegato, prouoca l'vrina, & ferma i flussi bianchi delle donne, Mitiga la sete, la decottion beuuta dissolue la ventosità del corpo, gioua al fegato al polmone, allo stomaco, alla Madrice, imperoche conforta, & aiuta a digerire, vale al singulto a i dolori del corpo, prouoca il latte, rompe le pietre, gioua a i nerui, & conforta il ceruello, prohibendo che i vapori non ascendano alla testa, presone vn poco alquanto coperto di zucca ro in fin del magnare. Et preso auanti che si beua l'acqua, la retufica. vsasi con gran giouamento nelle cose, di pasta.

flussi biãchi.

Acqua rettificare.

Pasta.

NOCVMENTI. Stimola Venere, & è inutile al lo stomaco, eccetto quando non fusse in esso ventosità.

RIMEDI. Bisogna vsarlo moderatamente, & i giouani se ne astengano, & parimete i colerici, e sanguigni, massime la state.

ASPARAGI.

Renibus Asparagus, stomacho atq; perutilis, aluo,
Morsibus, atq; oculis, sed sterilescit edens.
Renibus hinc valeo, iecore, intumidoq; liene.
Ilia, nec mundum tergus, vt ante dolent.
Si venere hic crucior, supra hoc mihi munus abūde est
Quod potuit salua Religione dedit.

NOMI. Lat. *Asparagus*. Ital. *Asparago*.

Asparagi.

QVALITA'. E' astersiuo l'asparago caldo & humido temperatamente, & è aperitiuo.

SCELTA. Li domestici sono migliori de i salua-

tichi: si mangino i freschi,& che con le cime loro s'inchinino a terra.

GIOVAMENTI. Nutriscono più di tutti gli altri herbaggi, conferiscono allo stomaco, purgano il petto, mollificano il corpo,& prouocano l'vrina, accrescono il seme genitale, mondano le Reni dall'Arena, & mitigano il dolore loro,& parimente de i Lombi.

NOCVMENTI. Vsati in troppa copia offendono lo stomaco, inducendo Nausea: massime quando si mãgiano freddi; & per la loro amaritudine accrescono la collera: Fan puzzar l'vrina, se bene in tutto il corpo causano buono odore, e fanno sterili le Donne.

Sterilità.

RIMEDI. Si lessano,& si butta uia la prima acqua, che cosi lasciano l'amarezza: poi si condiscono con olio, sale, e pepe, aggiungendoui succo d'aranci, o aceto. Cotti nel Vino son più vtili. Nõ si conuengono a colerici, ma sono a vecchi,& a frigidi conuenientissimi in moderata quantità,& mãgiati calidi, & ben conditi. Si cuocono ancora in brodi grassi,& son più sani.

Cottura.

ATRIPLICE.

Frigus & humorem medicans inducit ATRIPLEX,
Suffusos & felle iuuat, tum mollit & Aluum,
Expedit infarctus iecoris, vomitumq; lacessit.

NOMI. Lat. *Atriplex.* Ital. *Atriplice, Reppice, & Treppice.*

Atriplice.

QVALITA'. E' frigido nel primo grado, & humido nel secondo, Il domestico è più frigido, & più humido del saluatico.

Domestico.

SCELTA. Il domestico auanti che habbia fatto il seme è il migliore, perch'è più tenero.

GIOVAMENTI. Dà poco nutrimento, & vsasi per il più a far torte alla Lõbarda mescolandolo con cascio, butiro, & oua: & mangiasi ancora come gli altri herbaggi, per mollificare il corpo, il che più efficacemente fa il saluatico.

Saluatico.

NOCVMENTI. Il troppo vso suo genera molti mali, come lentigini, papule, & simili, & è inimico allo stomaco.

RIMEDI. Bisogna cuocerlo a due acque, & mangiarlo cõ olio, aceto, & pepe, o cinnamomo, & bisogna lasciarlo per cibo de i villani, ma non si deue mangiar se non cotto.

BASILICO.

OCIMA sunt oculis, stomachoq; infesta, sed ictus
Virosos sanant, eadem quoq; tormina sedant.
Calfaciunt, siccant, & mentis nubila pellunt:
Continuoq; vsu dant lentes, vermiculosq;.
Ocima quo melius sentis fragrare, Minora.
Hoc vires etiam meliores ferre videbis,
Torminibus capiti, stomacho, cordiq; medentur.

Basilico.

NOMI. Lat. *Ocimum, Basilicum.* Ital. *Basilico.*

QVALITA'. E' caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

SCELTA. Il maggior ha in se qualche nocumento, ilche nõ hà il minor, ne'l mezano, & il garofonato è il migliore.

Condimenti. *Latte.* *Scorpioni.*

GIOVAMENTI. Si vsa ne i condimenti de i cibi, che da lor gratia, & molti l'vsano per companatico cõ olio, sale, & aceto, & si mescola come la Ruchetta nella lattuca. Leua lo stupor de i dẽti, & prouoca il late secco, riscalda, & ferma il ventre. Il suo odore è grato al cuore, & alla testa, in quel giorno ch'alcun hauerà mangiato il basilico non potrà esser punto da scorpione, rallegra il cuore, & inanimisce i timidi, & gioua nelle sincopi, & negli suenimenti, prouoca il sonno.

NOCVMENTI. Vsato troppo spesso nuoce allo stomaco, & al fegato, & è di cattiuo nutrimento, & difficile a digerire, disecca il polmon, rilassa il ventre, multiplica la collera, & è di veloce putrefattione & genera hu

mor malenconico, & offusca la vista. Il garofonato è buono. Vista.

RIMEDI. E' cibo più da flemmatici, che da colerici. La state si deue mangiare con qualche herba refrigerante, & rare volte.

BETTONICA.

Publica BETONICAE, qua nulla operosior herba est
Gloria, siccato grata tepore venit:
Cui dolet, aut luxum est corpus, cui vulnera mille
Cui caput infirmum, cui iecur inualidum;
Cui stomachus, gelidusue lien, cui lumina languent,
Quiq; lacessitis dentibus inuigilat:
Cui serpens, rabidusue canis, cui dira venena
Officiunt: Podagra qui dolet, aut Chiragra:
Denique cui tumida est vessica, & venter obesus,
Cui gelida est, Febris, cui pituita nocet.
Delectam aprico geminorum in colle, sub ortu
Carpat, & hanc, saluus si velit esse, bibat.

NOMI. Lat. Bettonica. Ital. Bettonica.

QVALITA'. E' calda, & secca nel primo grado completo, o nel mezo del secondo. E' incisiua.

SCELTA. E' migliore quella che nasce ne i colli aprici d'Aprile, ch'è tenera, & si mangia cotta in brodi.

GIOVAMENTI. La bettonica è piena d'infinite virtù, la onde è nato quel prouerbio, tu hai più virtù, Prouerbio.

che la Bettonica. E' vtile a tutte le passioni del corpo interne in qualunque modo pigliata, è vtile a quei c'hã sospetto d'hauer preso il veleno: & è da credere, che vsata ne i cibi preserui da tutti quei mali, ch'ella hà facoltà di sanare. Et così gioua a gli itterici, paralitici, flẽmatici, comitiali, & alli sciatici; mangiata, o beuuta la sua decottione. In somma sana tutti i mali, prouoca l'vrina, e rõpe le pietre.

Mali sanare.

NOCVMENTI. E' difficile a digerirsi.

RIMEDI. Bisogna mangiarla cotta insieme co i fiori in buon brodo, o cocendola in Vino beuerne la sua decottione.

BIETOLA.

Digerit, & tergit, reseratq; obstructa, dolores
Auris Beta leuat, largius esa nocet.
BETA mala est stomacho; viridis vel nigra, niuali
Rore, caput mundat naribus hausta tuum.
Compar eat maluis, clysteri immixa dolores
Quos tibi mansa facit, perdere beta potest.

NOMI. Lat. *Beta*. Ital. *Bietola, & Bieta*.

Bieta.

QVALITA'. E' calda & secca nel primo grado. La negra è migliore.

GIOVAMENTI. Gioua mangiata a l'opilation del fegato, & della milza. La radice mangiata leua il fetor dell'aglio, & delle cipolle. La bianca cotta & con aglio crudo mãgiata, scaccia i vermini del corpo, è astersiua. Le radici condite seruono per insalata.

Bianca.

NOCV-

NOCVMENTI. Nutrisce poco, nuoce allo stomaco per essere mordace, per la sua qualità nitrosa che hà.

RIMEDI. Mangiata con boragine, o con senape, & con aceto è manco nociua.

BORAGINE.

Gaudia fert cordi, minuit BORRAGO rigores
Febris, & horrores, tussibus hostis erit.
Si tibi Buglossa est succi & Borrago tepentis,
Lætus eris, siccum nec tibi pectus erit.

NOMI. Lat. *Buglossum, Borago, & Corago.* Ital. *Boragine.*

Boragine.

QVALITA'. E' calda & humida nel primo grado.

SCELTA. Si mangi quella, ch'è colta co i fiori.

GIOVAMENTI. Si chiamaua prima questa piãta coragine, per hauer proprietà nelle passioni del cuore. Onde infusa nel Vino genera grande allegrezza nell'animo, & conforta potentemente il cuore, & ne leua ogni malenconia, & apporta piaceuoli, & giocondi pensieri. E' di buon nutrimento, & genera ottimi humori, è gratissima ne i cibi, & è molto vtile a conualescenti, & a quei, c'hãno le sincopi. I fiori si vsano nelle insalate, le frondi s'infondono nel vino, & parimente i fiori per farlo cordiale. Gioua la boragine a i malenconici, chiarifica il sangue, & gli spiriti, conforta tutte le viscere, & lenisce l'asprezza del petto.

Cuore.

Pensieri giocondi.

Vin cordiale.

NOCVMENTI. I fiori non si digeriscono molto presto, ma più facilmente le frondi, & nuoce a quei c'hanno le fauci vlcerate, che le punge, del resto è senza

malitia a fatto,& e buona a tutte l'etadi, a tutte le complessioni,& in ogni tempo.

RIMEDI. Si cuoce nel brodo di buona carne,ouero cocendosi in acqua vi s'aggiunga vn'ouo. Mangiandosi in insalata si sfrondi,& li si leuino quei neruetti,che cosi diuenta più digestibile. La sua asprezza, che molte volte dispiace, si corregge mescolando con essa le bietole, o gli spinaci.

CAPPARI.

Capparis incidit, purgatq; & Menstrua pellit,
Officit hæc stomacho, gignit & esa sitim,
Soluitur ardenti torpescens flore palatum,
Capparis & folio, cumq; liene iecur.

Cappari.

NOMI. Lat. *Capparis*. Ital. *Cappari*.

QVALITA'. Sono i salati caldi, & secchi nel secondo grado.

Cappari migliori.

SCELTA. Sono migliori quei, che si conseruano nell'aceto, di quei, che si salano, perche non son tanto calidi. Sono astrettiui, assottigliatiui, incisiui, & astersiui, & aperitiui.

GIOVAMENTI. I conseruati in salamoia, ben conditi, & mangiati eccitano l'appetito, & aprono l'opilationi del fegato, & della milza, prouocano i mestrui, & l'vrina, ammazzano li vermi, sanano le morici, & accrescono il coito, mangiati con sale & aceto, & olio. I conditi con sale giouano alle Podagre, a i flematici, alli splenetici, & alli sciatici. Chi vsa i Cappari non patirà risolution di nerui, ne dolori di milza.

NOCV-

NOCVMENTI. Apportano sete, & sono inutili allo stomaco, quantunque eccitiuo l'appetito; conturbano il ventre, gonfiano, son di poco nutrimento, & son più medicina, che cibo. *Appetito.*

RIMEDI. I crudi si cuocono in acqua, poi si mangiano con olio, & aceto & vua passa. I conditi con sale si lauano, s'infondono per vn pezzo nell'acqua, poi si mãgiano auanti cena con aceto melato, o cõ molto olio, & aceto con vua passa, come s'è detto. *Cottura.*

CARCIOFI.

Cit lotium CINARA, atq; graues emendat odores:
Calfacit, & siccat, bilis, & inde nigra est.
Carduus hortensi cui spina est mollior arte,
Cui calor est modicus, cui tumidusq; liquor.
Et stomacho, & lumbis sapidus, si duxit olentem
Vrinam, os redolet, nec sapit ala caprum.
Hunc tibi ius præpingue coquat, præstantior inde est,
Ibit & in numeros sic venus apta suos.

NOMI. Lat. *Carduus hortensis, Cinara:* Ital. *Cardo, Carciofo, & Archichocco.* *Carciofi.*

QVALITA'. Sono i cardi, & i Carciofi caldi e secchi nel secondo grado, & sono aperitiui.

SCELTA. I domestichi sono migliori de i saluatichi, & li teneri sono più vtili, che i duri. *Migliori.*

GIOVAMENTI. Sono grati al gusto i Cardoni, & i Carciofi, prouocano l'vrina ma puzzolente, muouono la ventosità, & aprono l'opilatione, & accrescono il *Coito.*

coito: beuuta la decottione delle radici fatta in vino, come mangiati i carciofi fan buon fiato, & leuano ogni noioso odore del corpo. L'herba tenerina nata di nuouo si mangia come gli Asparagi. I Cardoni fatti bianchi per arte sotterrandoli l'autunno in terra teneri si danno in fin della cena, & con pepe, & sale per vltimo cibo si mãgiano p sigillare, & corrobborare lo stomaco.

Buon fiato.

Cardoni.

NOCVMENTI. Generano come i Tartufi humori malenconici: Son molto ventosi, nuocono alla testa, grauano lo stomaco, & tardano la digestione.

Tartufi.

RIMEDI. Cotti nel brodo, & mangiati con pepe, & sale in fin della mensa, sono manco nociui, & più grati allo stomaco.

CAVOLI.

BRASSICA citsistit superatq; venena, Merumq;:
Dentibus, atq; oculis creditur esse nocens.
Iam veniat folio chrysippica Brassica crispo,
Vel patulo, & leni, vel glomerata comas:
Prima salutifera, & ventrem lenire parata,
Bullierit modico si tamen igne, placet.
Omnibus ardor inest, grauior tumet esca secundis,
Ne capiti noceant vina superba premunt.
Extumidam referant vessicam, ægrumq; lienem,
Hepar & obstrusum, fæmineumq; femur.
Arida socraticam pareret ni brassica bilem,
Iure erat in morbis omnibus ipsa satis.

NOMI. Lat. *Brassica.* Ital. *Cauoli.*

Cauoli.

QVALITA'. E' caldo & secco nel primo grado;

SCELTA'. I migliori sono i teneri, lunghi, & colti nella cima della pianta, c'habbia le frondi aperte, & non chiuse, con la rugiada sopra. Son buoni i bolognesi, & i Cauli fiori sono ottimi, come a l'incōtro i Cappucci son pessimi, & i torzuti manco di loro nociui.

Bolognesi. Cauli fiori. Cappucci. Torzuti.

GIOVAMENTI. Mangiati mal cotti, lubricano il corpo, & molto cotti lo stringono. Han facoltà purgatiua; Mangiati auanti cena crudi con aceto, prohibiscono l'vbbriachezza: Mangiati da poi leuano i fastidij della crapula, & i nocumenti del vino: La decottion loro beuuta, (ma che non sian bolliti troppo) gioua a coloro, che difficilmente vrinano: Sono i Cauoli da alcuni tanto celebrati, che par che bastino a guarir tutti i mali; che giouano al dolor di testa, alle caligini de gli occhi, & parimente conferiscono a i malenconici, all'opilation della milza, alle passioni del cuore, del fegato, & del polmone, & di tutte le viscere.

Vbriachezza prohibire.

Cauoli buoni a tutti i mali

NOCVMENTI. Nuocono a i denti, alle gengiue, alla vista, allo stomaco, son di poco nutrimento, gonfiano, fan puzzar'il fiato, & generano humori malenconici, massime la state. La primauera si lodano solamente i broccoli.

Fiato. Broccoli.

RIMEDI. Sono manco nociui, se si cuocono a lesso, & la prima acqua si butti, & subito si rimetta l'acqua calda, senza che veda l'aere, ouero si mettano in brodo di carne grassa cō finocchio, & pepe, o coriandro, o cinnamomo.

CIMINO.

Tormina discutiens mire os pallore CVMINVM
Inficit, exiccat, virus & omne fugat.
Vilis & iniussi campestria grana Cumini
Vsta nimis, cultu mitia facta placent.
Hæc ede, ventosi clamas si tormine ventris,
Et stomachum & lumbos igne minore iuuant.
Pallida cui grata effigies & buxea cordi,
Hæc simulata cohors relligiosa voret.
Illa remollitum subducere docta lapillum,
Vrinæ norunt, rumpere posse fores.
Si tinea erodat, vel ros tua corda niualis,
Illa ede, rusticitas læsa probanda venit.

Cimino. NOMI. Lat. *Caminum.* Ital. *Cimino.*

QVALITA'. Il seme è calido come l'Aniso nel terzo grado, & è diseccatiuo.

Migliore. SCELTA. Il domestico è miglior del saluatico.

GIOVAMENTI. Riscalda, stringe, & disecca: è grato alla bocca à molti, & da buon sapore a i cibi, massime a i Piccioni, conferisce l'vso suo alle ventosità, & dolori del corpo. Gioua al trabocco del fiele, alla vertigine, all'asma, a i morsi de serpenti, & all'ardor dell'vrina, & al tremor del cuore.

Pallidi. NOCVMENTI. E' cibo acuto, & fà pallidi quei che l'vsano troppo.

Vso. RIMEDI. Bisogna vsarlo parcamente, ma l'inuerno solamente, & da quei che son flemmatici, & di frigida complessione.

CORIANDRO.

Expellit tineas CORIANDRUM, semen adauget,
Largius at sumptum sensum Animumq; grauat.
Ne crasso noceant oculis Coriandra liquore,
Siccata huc ueniant igne referta leui.
Hæc caput inuisa pressum caligine, mensis
Optat summotis, hæc fluida aluus edat.
Dura parum, stomacho tamen optatissima nostro,
Hinc redolens sicca est, nec putret assa caro.
Niliacis præstant si sint delecta sub hortis,
Plura odi, parca sunt mihi grata manu.
Sic mea demulcent ardentia corda, nec omnes.
Nostra uenus numeros perdet inepta suos.

NOMI. Lat. *Coriandrum*. Ital. *Coriandro, & coriandolo, & Pitartima.*

Coriandro.

QVALITA. E il verde frigido, & non si deue mettere dentro il corpo, ma il Maturo è di grato odore. Il secco è calido.

SCELTA. si vsi il Maturo, & il Secco. il migliore è quel d'Egytto.

Migliore.

GIOVAMENTI. E vtilissimo allo stomaco, percioche reprime l'essalationi velenose, ch'ascendono alla testa; Ammazza i vermini beuuto con il vin dolce. Conserua la carne incorrotta. I coriandri confetti mangiati in fin del cibo fan ritenerlo nello stomaco, & aiutano la digestione & fortificano la testa, e'l ceruello.

Carne conseruare.

NOCVMENTI. Il souerchio vso suo offende la

testa, offusca l' intelletto, & perturba la Mente. Il succo beuuto è mortifero veleno, & quelli, che lo beuono diuētano Muti, & pazzi.

Veleno.

RIMEDI. Si rimedia à i nocumenti del coriandro tenendolo per vna notte in aceto, poi coprendolo di Zuccaro, che così non solo non offende, ma molto gioua. Quei c'han beuuto il succo prendano poluere di coccie d'oua con Salomoia; o Teriaca con Vino.

Coccie d'oua

DRAGONCELLO.

Siccat, & incidit, reserat dracunculus, inde
Calfacit hortensis, mulcet dentumq; dolores,
Digerit, atq; ciet lotium, viresq; coquendi
Adiuuat, atq; sale, atq; oleo conditus acetoq;
Estur, & insigni tandem ipse acredine pollet.

NOMI. Lat. *Dracunculus hortensis.* Ital. *Dragoncello, & Dragone.*

Dragoncello

QVALITA. E caldo nel principio del terzo grado, & secco nel primo.

SCELTA. Il Meglio è quel che è fresco tenero, & quel che nasce ne gli horti grassi, che s'adacquano assai: & non si prendano le frondi sparse per terra, ma le cime, & le frondi più tenere.

Migliore.

GIOVAMENTI. è la miglior herba che s'adopri per far salse & sapori, & si mette nel insalate frigide in luogho della Ruchetta, è cordiale, fà buono appetito, accresce il coito, & conforta mirabilmēte lo stommaco, & la testa, incidendo le flemme. E herba molto aromati

Salse.
Sapori.

ca,

ca,& mangiata preserua dalla peste, & da ogni corruttione. Sana le doglie frigide de i denti,& delle Gengiue, lauandosi con la sua decottione fatta in vin bianco. *Peste.* *Denti.*

NOCVMENTI. Riscalda il fegato, & assottiglia il sangue.

RIMEDI. Mangisi in compagnia d'herbe frigide, come è Endiuia,lattuga & fiori di boragine, ma non da gioueni sanguigni,& colerici, massime la state, a i Vecchi è bona in ogni stagione. *Gioueni.* *Vecchi.*

CICORIA.

Intybus est iecori Medicina, & morsibus atris,
Frigoreq; astringit, Ventriculumq; iuuat.
Frigida campestris minus est & amarior, hepar
Intyba demulcens, bilis vtramq; timet.

NOMI. Lat. *Seris,& intybus.* Ital. *Cicoria, & vi è l'hortense,& la siluestre. chiamasi Tornasole,Gira'l sole,Radicchio.* *Cicoria.*

QVALITA. Sono le Cicorie frigide, & secche nel secondo grado. & la siluestre essendo più amara è più astersiua,& piu astrettiua. *Siluestre.*

SCELTA. la migiore è la tenera, & le Cime, che si chiamano qui in Roma Mazzocchi: & quella che fà il fior turchino, che si gira col Sole. *Mazzochi.*

GIOVAMENTI. Conferisce mirabilmente à quei, che sentono ardor, & infiammagione nello stommaco; Apre l'opilation del fegato; & è il più potente,& efficace rimedio, che vsar si possa per mantener il fegato netto, & le sue vie ottimamente aperte. Gioua alle Reni. *Fegato.*

NOCV-

Catarrosi. NOCVMENTI. Nuoce à quei c'hã lo stommaco debole, & frigido,& il succo,che genera è di poco,& nõ buon nutrimento. & si loda più per Medicamento, che per cibo. Nuoce parimente à Catarrosi.

Cottura. RIMEDI. Cocendosi nell'aqua, & poi con olio & aceto & vua passa mangiata in insalata,o ver cruda con Mentuccia,& cõ aceto oue sia infuso l'Aglio,o con altre herbe calide è manco nociua. E buona la state per i gioueni;& per quei,che son di calda complexione è buona in ogni tẽpo, è cattiua per quei c'hanno lo stomacho freddo,& che sono soggetti à cattarri. Ma da questi non si deue mangiar cruda,ma cotta in ottimo brodo di perfette carni.

ENDIVIA.

Intybus est iecori, stomacho, ventriq; salubris,
Cocta, & cruda estur, sacro hæc igniq; medetur,
Et morsus sanat quos scorpius intulit atros.

NOMI. Lat. *Intybus Endiuia.* Ital. *Endiuia.*

Endiuia. QVALITA. è frigida,& secca nel secondo grado Ma la domestica possiede più frigidità, che la Siluestre, & é più humida.

Migliore. SCELTA. la domestica è la migliore, ma tenera, & che non habbia prodotto il fusto, ne faccia il latte,

Bianca. Quella che col tenerla sotterra è fatta bianca,è ottima.

GIOVAMENTI. Rinfresca il fegato, & tutti i Membri infiammati,smorza la sete,prouoca l'vrina,& la state fà venir buono appetito. secca l'opilationi,purga il

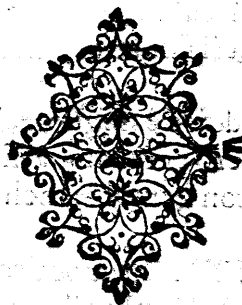
Rogna. sangue, sana la rogna, smorza gli ardori dello stoma-

cho.

cho. Mangiata cotta in brodo di carne la state, rinfresca tutte le viscere.

NOCVMENTI. Nuoce l'vso dell'Endiuiuia à quei, c'hanno lo stomacho frigido, & ritarda vn poco la digestione. Offende li paralitici, & quei c'hanno il tremore.

Paralitici.

RIMEDI. Mangiandosi la biãca in insalata l'inuerno da quei, c'han lo stomacho frigido, & debile, vi s'aggiunga pepe, & vua passa, o vero vn poco di mosto cotto. la cotta è manco nociua della cruda, è buona ne i tempi molto caldi, per i giouani, per colerici, & per sanguigni, & per quei, c'hanno lo stomacho molto caldo. Mangiandosi con cime di Mentuccia, o con ruchetta, & dragoncello, o con altre herbe calide è manco nociua.

Bianca.

Cotta.

FINOCCHIO.

Semina si chymo exstruunt hortensia duro
Fœniculi, & sicco non bene sana cibo:
Torridiora tamen; Syluestria renibus ingens
Pharmacum, & vrinæ nobile curriculum.
Durius è lumbis sunt comminuentia saxum,
Sint tumido hæc femori pabula fœmineo.
Ride infans, poterit reclusi munera lactis,
Si viride hortense est, mox reuocare tibi.
Ride infans, molles, colubri experientia, ocellos
Seruari incolumes, hoc tibi posse docet.
Subuersum, & vento stomachum extende tumentem
Æquat, in antiquis febribus esca potens.
Semine si redaperta vigent membra omnia, lotæ
Gloria radici non minor exhibita est.

Finocchio. NOMI. Lat. *Foeniculum, & Maratrum.* Ital. *Finocchio.*

QVALITA. E caldo nel secondo grado il dolce, & secco nel prmo. Et il saluatico, disecca, & riscalda più valorosamente.

Megliore. SCELTA: Il dolce è migliore, l'altro sia hortolano domestico, & tenero per mangiarsi fresco, o vero granito per il verno, o con gambi bianchi, è teneri per man giarli cotti.

Virtù. GIOVAMENTI. Prouoca copiosamente il latte, i Mestrui, & l'vrina: leua l'opilatione antica, purga le Reni, & gioua mirabiluente à gli occhi, ma bisogna il

secco vsarlo in poca quantità perche altrimente infiammarebbe il fegato, & nocerebbe à gli occhi, apre l'opilationi del fegato, della milza, del petto, & del ceruello.

Vitij.

NOCVMENTI. E cibo acuto, tarda à digerirsi, è di cattiuo nutrimento, assottiglia, & infiamma il sangue à quei che son colerici, debilita, & consuma il corpo: & di qui nasce la collera nera, di modo che è più conueniente per medicamento, che per cibo.

Cottura.

RIMEDI. Il tenero è meglio, & si deue mangiare in poca quantità. I finocchietti che si cuocono hanno da essere aperti bene, & tenuti vn pezzo in acqua fresca, per leuar loro quella mala, & velenosa qualità, che gli lasciano le serpi stropicciandoui sopra gli occhi. bisogna mangiarne poco del finocchio, perche col tempo potrebbe generare pietra, che come aperitiuo porta materie grosse nelli stretti meati dell'vrina, doue poi si condensano, & diuentano Renelle, & pietre.

Pietra.

Renella.

FINOCCHIO MARINO.

Sic capiti & stomacho BATIS arida grata tepore,
Siue sit hortensis, siue marina tibi.
Sic iecur, & lumbos, vesicæ aptissima, mulcet,
Inter regales vt sit habenda dapes.

NOMI. Lat. *Crithmum.* Ital. *Finocchio marino, & herba di San Piero.*

Finocchio marino.

QVALITA. E caldo, & secco nel terzo grado, è al gusto salato, & alquanto amaretto: Il perche egli è nelle sue facoltà disseccatiuo, & astersiuo.

Herba di S. Piero.

Megliore. SCELTA. Il verde, & odoráto è il Meglio per metter' in Salamoia.

GIOVAMENTI. Mangiasi crudo, & cotto; & muoue il corpo, Conseruasi in Salomoia, che conforta lo stomacho, il fegato, & le reni.

NOCVMENTI. Infiamma il sangue.

RIMEDI. Non si conuiene a gioueni, ne à tempi caldi. Ma à vechi ne i tempi frigidi, & in poca quantità.

LATTVCA.

Caumate in ardentis stomachi LACTVCA niuale
Delicium, & somni dulcis alumna veni.
Si modo sit mundus cultor, non lota placebis:
Et prima & grata est Mensa secunda tua.
Gratior æstiuo es dum sirius æstuat orbe.
Sed valeas, si vult gaudia nostra Venus.

Lattuca. NOMI. Lat. *Lactuca.* Ital. *Lattuga.*

QVALITA. E frgida, & humida nel secondo grado.

Megliore. SCELTA. La Capuccina, & la Franzese, & la tenera sono le migliori, massime nate in horti grassi, & che non comincino à fare il latte, & che non siano lauate, ma colte, & assettate da delicata mano.

GIOVAMENTI. E facile à digerire, eccede in bontà tutti gli altri Herbaggi, per che genera il latte, & smorza gli ardori dello stomacho, estingue la sete, prouoca il sonno, & stagna il flusso del seme, raffrena l'acrimonia della collera, eccita l'appetito, & leua i Fastidij

Latte. Flusso del seme.

dello ſtomacho,& corrobora. Raffrena gli appetiti venerei,& gioua a molti difetti del corpo.

NOCVMENTI. Oſcura la viſta il continuo vſo ſuo,indeboliſce il calor naturale, corrompe lo ſperma, & fa ſterile,o facendoſi figli vengono inſenſati, è balordi. Fa l'huomo pigro,& nuoce allo ſtomacho frigido, & debole,& per queſto non è molto vtile a vecchi.

Viſta.

Figli inſenſati.

RIMEDI. E men nociua cotta che cruda, & mangiata con menta, dragoncello, ruchetta, agli,o cipolle, & gli ſi deue appreſſo bere buō vin biāco, & aromatico, & non ſi deue magnar di continuo.Non ſi laui, perche l'acqua gli leua vn'ottima qualita, che leuata via, eſſendo in ſuperficie, fa che la lattuga debilita la viſta, che reſta offuſcata parimente, non leuandoſi alla lattuga le cime.

Lattuca non ſi laui.

LVPOLO.

Frigidus educit LVPVLVS de ſanguine bilem,
Atq; æſtus iecoris, ventriculiq; leuat.
Si LVPVLVM oblectāt antra & nemoroſa ſalicta,
Hoc facit ingrato ſit ſatis vt Medico.
Frigidus hinc bilem, calidumq; arcère cruorem
Eſt potis, hunc calidum & Febris anhela timet.
Gratia ſi magna eſt illi, tua noxia maior
Eſt Medice hoc ſanctum, qui male noris olus.

NOMI. Lat. *Lupulus.* Ital. *Lupulo.*

Lupulo.

QVALITA. E caldo,& ſecco nel ſecondo grado,

ma le cime loro simili a gli sparragi per hauer molto dell'humido, scaldano poco, & diseccano manco.

Megliori. SCELTA. Sono migliori, quelli che spuntano dalla pianta senza hauer frondi attorno, & c'hanno il fusto tenero, & non aspro.

Virtù. GIOVAMENTI. Generan perfetto nutrimẽto, agguagliano gli humori, confortano, & mondificano tutte le viscere & particolarmente nettano il sangue & lo fan chiaro, & puro, tirando a basso la feccia di quello in vn tratto, & purgando la collera. Netta il lupolo particolarmente il fegato, aprendo non solo le sue opilationi, ma quelle della milza ancora. mangiãsi le sue cime cotte in insalata, mollificano il corpo, & la decottion de fiori, & de i fallicoli sana gli Auuelenati, e guarisce la Rogna: fassene sciroppo, ch'è mirabile nelle febri coleriche, & pestilentiali.

Vitij. NOCVMENTI. Quando si colgono con frondi, & fusti duri, son difficili a digerire, & sono piu ventosi, che i teneri, & non son di troppo buon succo.

Cottura. RIMEDI. Si mangiano cotti conditi con aglio, & aceto, o con sugo d'Aranci, & pepe, & son buoni in ogni tempo, in ogni età, & complessione. massime cotti in buon brodo.

MELISSA.

Exhilarat, reuocatq; Animũ CITRAGO labantem.
Ictibus auxilio est, viscera cuncta iuuat:
Cor mihi triste, gelu pectus, cerebrumq; rigescit,
Singultit stomachus, grata melissa veni.
Per te hilaris redolens, & mundi pectoris, Aucto
Sumq; calore potens, grata magna tibi.

NOMI. Lat. *Melissophillum, & Citrago.* Ital. *Melissa, Cedronella.* *Melissa.*

QVALITA. E calda, & secca nel secondo grado.

SCELTA. La Migliore è la tenera, & che nasce in colli ameni, & che ha buono odore di cedro. *Megliore.*

GIOVAMENTI. Conforta il cuore, & leua il suo tremore lenisce il petto, & apre l'opilationi del ceruello. Aiuta la digestione, & sana il singhiozzo. Et vale a i morsi d'animali velenosi, & a tutte l'infirmità flegmatiche, & malenconiche. *Virtù.*

NOCVMENTI. Eccita gli appetiti venerei per esser ventosa, & è di pochissimo nutrimento. *Vitij.*

RIMEDI. Mangiandola nell'insalata si mescolino con herbe frigide, come lattuga, & simili.

MENTA.

MENTA iuuat stomachũ, tineas necat, ictibus atris
Conuenit, & Venerem commouet, atq; ciet.
Nauseat ignitam, & bene olentem carpere Mentham
Vult stomachus. caput est triste, morare liber.
Obstruat illa femur; Veneri tumefacta parumper
Grata licet, sperma hinc, lac uè coire nequit.

Menta. NOMI. Lat. *Mentha.* Ital. *Menta.*

QVALITA. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Migliore. SCELTA. Quella che si semina ne gli horti, detta menta romana è migliore, ma si deuono prendere solamente le cime tenere.

Appetito. Latte. Vermini. GIOVAMENTI. E molto grata allo stomacho, & lo conforta, massime s'e frigido. Eccita valorosamente l'appetito, prohibisce che il latte non s'apprenda nello stomacho, ne nelle mammelle, & per questo quelli, à i quali piace il latte deuono vsar spesso la menta. Ammazza i vermini del corpo vsata ne i cibi, o dandosi a i fanciulli vna drãma del suo sugo con meza oncia d'agro di cedro, o di siroppo di scorza di cedro. leua il singhiozzo, la nausea, il vomito, & fortifica lo stomacho, onde si dice. *Nunquam lenta fuit stomacho succurrere mentha.*

Venere. Guerra. NOCVMENTI. E di poco nutrimento, infiamma il fegato, & lo stomacho, assottiglia il sangue, perciochè è cibo acuto, stimula venere, & per questo si prohisce, che non si mangi al tempo della guerra, perche per

l'vso

l'vſo di Venere i corpi diuentano frigidi magri & manco animoſi. Venere.

RIMEDI. Mangiandola in poca quantità, & in compagnia d'herbe frigide è manco nociua. Et coſi vſata ne i tempi freddi, & da vecchi, & da flemmatici, & malenconici, ma la ſtate è pernicioſa maſſime a giouani, & colerici.

MERCORELLA.

Vſta parum vuluæ duroq; innoxia ventri,
Fœmina ſeu mas ſit, MERCVRIALIS erit.
Maxima Mercurio laus eſt; Fœmella puellam.
Mas puerum, venus eſt cum ſociata, dabit.

NOMI. Lat. *Mercurialis.* Ital. *Mercuriale, & Mercorella.* Mercorella

QVALITA. è calda, & ſecca nel primo grado tanto il maſchio quanto la femina. & la radice non è di valore alcuno.

SCELTA. Per mangiare ſi elegga la tenera.

GIOVAMENTI. Mangiſi come gli altri herbaggi per ſoluere il corpo. & la decottione beuuta ſolue la collera, & gli humori aquoſi. & il maſchio fa far i Maſchi, & la femina le femine, quando ſi mangiano le frondi cotte nel l'olio, e ſale, o vero crude con aceto. Maſchi. Femine.

NOCVMENTI. Vſandola troppo debilita lo ſtomacho & le Viſcere.

RIMEDI. Si mangi in poca quantità con brodi graſſi, & con cinamomo.

PETROSELLO.

Torrentis plures Apij seris inscie plantas
Villice, petrosum vix mea Mensa capit.
Et nocuum hoc capiti, & stomacho minus vtile tardo,
Lactucæ estremo si placet adde cibo.
Cura caput nobis prior est; quem flegmata vexant,
Splen, femur, aut Renes, vel iecur illud edat.

Petrosello. NOMI. Lat. *Petroselinum*, *Apium hortense Petrosilium.* Ital. *Petrosello.*

QVALITA. E caldo nel secondo grado, & secco nel terzo.

Migliore. SCELTA. Il migliore è il tenero che non habbia fatto ancora seme, ne fiore, che cosi le frondi son piu odorose, & più grate al gusto, come le radici quando sono di mezo tempo.

Virtù. GIOVAMENTI. E in grande vso quasi in tutte le viuande, entra nelle salse, & in somma è molto vsitato nelle cucine: mangiato crudo o cotto prouoca l'vrina, & i mestrui, e'l sudore, mondifica le Reni, il fegato, & la madrice, & leua le loro opilationi dissolue la ventosità, è grato allo stomacho, & al fegato: & la sua decottione vale contra veleni, & contra la tosse. Ha le medesime facoltà, che il coriandro, & è grattissimo alla bocca dello stomacho mitigando il suo calore, Rompe le pietre delle reni. & della vescica, apre l'opilationi, & gioua alla tosse, & à i difetti del petto. Cotte le radici sotto la cenere si mangiano con aceto olio, & sale per insalata.

NOCVMENTI. Difficilmente si digerisce, & non genera troppo buoni humori, offusca la vista, & nuoce qualche volta alla testa, ma nō è questo quello Apio, che nuoce à quei, c'hanno il mal caduco, ma è l'Apio volgare.

Apio volgare.

RIMEDI. Mangiandosi crudo in compagnia d'altre herbe frigide, come lattuga, accetosa, & procacchia, in poca quantità, è manco nociuo, & cotto in brodo, & in intingoli. Le radici poi deuono esser ben cotte, leuato prima loro di dentro il midollo legnoso.

Cottura.

PIMPINELLA.

Vessicæ lapides si PIMPINELLA remollit,
Ignita est, iecori sana lienq; tibi.
Læthiferis etiam Morbis, Pestiq; medetur,
Calfacit, adstringit, Vulnera sana facit.

NOMI. Lat. *Pimpinella, Sanguisorba, bipennula, aut Pampinula.* Ital. *Pimpinella, o Solbastrella.*

Pimpinella.

QVALITA. E calda, & secca nel secondo grado.

SCELTA. L'hortense è migliore della saluatica.

Migliore.

GIOVAMENTI. E in vso a mangiarsi nelle insalate, ch è molto grata per l'odor c'ha di melone, quella che si semina ne gli horti, che la saluatica hà noioso odor di becco, onde vien detta hircina, & questa si riduce sotto la specie della sassifragia per la gran virtù che hà di mondificar le Reni, & la vescica, & rompere, & cacciar fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla Vescica, prouocar l'orina, & aprir l'opilation del fegato. La Domestica è singolarissimo rimedio contra la Peste, &

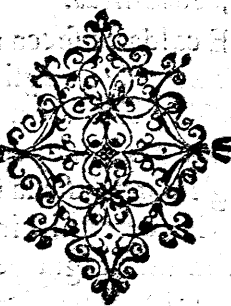
Virtù.

cosi la siluestre, & mi ricordo che la felice, & honorata memoria di M. *Gio. diletto* mio Padre (che oltre à tutte le nobili Dottrine hauea ancora non mediocre cognitione de i semplici) mi disse molte volte, che nella gran Peste dell'anno 1527. con la Pimpinella sola facendone infusione in uino & col bolo armeno preseruò se stesso, & tutta la famiglia, ritiratosi ad vna nostra villa di Morano, doue è grã copia di questa Pimpinella, oltra l'aere temperatissimo, che vi è. Posta la Pimpinella nel bicchiere rallegra il cuore, & fa il vino più giocondo. Vale ancora contra tutte le passioni del cuore, & sincopi, chiarifica il sangue, & moltiplica gli spiriti vitali massime infusa nel vino, & suol conferire à i tisici.

Gio. diletto.

Morano villa.

NOCVMENTI. E difficile a digerire, fa stittico, & riscalda'l fegato, & è di pochissimo nutrimento.

RIMEDI. *Si mangi in insalata mescolata con herbe frigide in poca quantita: sempre è buona massime a Vecchi, & melanconici, quando è tenera.*

PORTVLACA.

Cui Robur est ardens, dyssenteriaq; laborat,
Purpureus curæ cui cruor est fluidus,
Cui nocuere ignes, frigentem hic PEPLIDIS herbã
Deligat; hæc pluuio rore probanda venit.
Si sapis illa tuas norit rarissima Mensas,
Lumina cum stomacho contemerasse potest,
Dentibus auxilium stupidis, & renibus affert.
Ardorem ingentem mitigat; atq; grauem.

NOMI. Lat. *Portulaca.* Ital. *Prochaccia, Portulaca, &* *Porcellana.* *Procacchia*

QVALITA. E frigida nel terzo grado, & humida nel secondo: è astrettiua & astersiua.

SCELTA. la domestica è migliore.

GIOVAMENTI. Si mangia con giouamento notabile da quei, che patiscono dissenteria, flussi di Mestrui, & sputi di sangue, conferisce grandemente a l'ardor dello stomacho, & de gli intestini, & è molto vtile nelle calide flussioni, Raffrena venere, & leua lo stupor de i denti. *Flussi.* *Ardor di stomacho.* *Venere.* *Denti stupidi.*

NOCVMENTI. Mangiandone spesso, & in troppa quantita nuoce non poco, ch'essendo difficile a digerire, debilita lo stomacho, & offende la vista, e di poco nutrimento, & cattiuo, percioche è frigido, & viscoso, leua l'appetito, minuisce lo sperma, & gli appetiti venerei.

RIMEDI. Non si mangi in troppa quantita, ne so-

la,ma con cipolla,& herbe calide come basilico, ruchetta,& dracone. Non si mangi se non ne i gran caldi della state da giouani,& sanguigni,o colerici, ma non da vecchi, ne in fredda stagione.

ROSMARINO.

Dentibus,& gelido capiti,tumidisq; lacertis,
Et stomacho ignita est ROSMARIS aptus ope.
Calfacit,incidit,Morsus,& pectora curat,
Cit,coquit,abstergit,lumina acuta facit.

Rosmarino. NOMI. Lat. *Rosmaris,& Rosmarinum.* Ital. *Rosmarino.*

QVALITA. E caldo & secco nel secondo grado. I fiori sono mollificatiui,digestiui,incisiui,astersiui,resolutiui,aperitiui,& corroboratiui.

Migliore. SCELTA. Il migliore è il tenero & fiorito.

Virtù. GIOVAMENTI. Riscalda lo stomacho ferma i flussi, gioua a gli asmatici preso co' mele & alla tosse, E cordiale & de suoi fiori se ne fa co'Zuccaro conserua per confortar lo stomacho il cuore & la madrice.

Vitij. NOCVMENTI. Con la sua agrimonia esaspera l'arterie.

RIMEDI. Mangiato con miele gli si toglie ogni nocumento. La quaresima i rametti fioriti, & teneri del rosmarino si bagnano, & aspersi di farina & zuccaro si friggono nella padella con olio dolce,& son molto soaui al gusto,& grati allo stomacho,& fritto il Rosmarino insieme col Pesce, lo rende più sano.

RVCHETTA.

Ignitam Venerem, lentos eruca Hymeneos
Excitat, & tremulis optima poplitibus.
Calfacit, & siccat, tenuat, cit, concoquit, inflat
Enecat & tineas, ac caput esa ferit.

NOMI. Lat. *Eruca.* Ital. *Ruchetta, & Rucola.* *Ruchetta.*

QVALITA. E calda nel secondo grado, & secca nel primo la domestica, ma la saluatica è piu calda, & piu secca assotiglia, apre, incide & è astersiua.

SCELTA. La migliore è la domestica tenerina che non habbia fatto ne fiori, ne seme. *Migliore.*

GIOVAMENTI. Dissolue la ventosita prouoca l'orina aiuta la digestione è gratissima nell'insalate accresce la sperma, & dà fortezza nelle battaglie, & multiplica il latte. *Virtù.*

NOCVMENTI. Excita venere, offende la testa, & infiamma il sangue. *Vitij.*

RIMEDI. Si mescolino con essa le frondi della lattuga, che cosi si fa vn vgual temperamento, o vero con Endiuia o portulaga, & è più conueniente ne i tempi frigidi, che ne i caldi, non si mangi sola, ma con herbe frigide. *Mistura.*

SALVIA.

SALVIA constringit, lotium mensesq; ministrat,
Ictibus aduersa est, vlceribusq; malis.
Vix sicca est calido, stomachum & cerebella iuuabit,
Certa Salus tremulis Saluia poplitibus.
Dentibus, vrinæ reclusæ, menstrua ducens,
Hæc eadem influidis ventribus apta satis.

Saluia. NOMI. Lat. *Saluia, herba sacra.* Ital. *Saluia.*

QVALITA. Scalda manifestamente, & leggiermente disecca, & stringe, è calda nel terzo grado, & secca nel secoudo.

SCELTA. La domestica è migliore della saluatica.

GIOVAMENTI. Conforta mangiata lo stomacho, & la testa conferisce nelle vertigini, & nell'hemicrania, temperando con la sua decottione il vino, ò mangiando auãti al cibo quattro, o sei frondi fresche, vale à i morsi de i serpenti, Corrobora gl'intenstini, & conferisce a i paralitici, epilettici, prouoca i mestrui & l'vrina, & ferma i flussi bianchi delle donne, la poluere della secca è gratissima per condimento de i cibi, & e salutifera al corpo, vale à tutti i difetti frigidi della testa, & delle gionture, fa feconde le donne sterili vsandola ne i cibi, & la sua decottion sana il prurito de i genitali, vsasi nelle salse & ne sauori per escitar l'appetito, massime quando lo stomacho sia ripieno di crudi, & cattiui humori; mangiata dalle donne grauide fa ritener le creature, le

Vertigine. hemicrania. *Gionture.* *Prurito.* *Aborto.*

quali

quali fortifica lo ſpirito vitale, la conſerua fatta di fiori con zuccaro fa i medeſimi effetti, & ne gli vnguenti doue và il mercurio, biſogna ſempre mortificarlo con la ſaluia.

Mercurio.

NOCVMENTI. Il ſuo odore fa dolore di teſta, poſta nel vino imbriaca, perilche auertiſcano quei che ſono eſpoſti a catarri, & qualche volta è velenoſa, percioche s'infetta eſſa facilmente da i ſerpi, & da i roſpi de gli horti con l'alito loro velenoſo, & con la ſaliua peſtifera.

RIMEDI. Si laui con vino & per tutto la ſaluia deue eſſere accompagnata con la ruta ne gli horti, accio che non ſia infettata da gl' animali velenoſi, che ſi ricouerano volontieri ſotto la ſaluia. Non ſi conuiene a gioueni, ne al tempo della ſtate.

Serpi & roſpi.

SENAPE.

Vome olitor, lachrymas dabis ex arſura SINAPIS,
Cura tibi eſt, miſerum pœna ſequetur opus;
Phlegmata, muccoſum vel ſi attenuata lienem
In caput & febres ingenioſa poteſt.
Pellicere exanimem norit ſi prouida vuluam,
Soluat & anguſtis imperet illa locis.
Inq; venenatos fungos victura feratur,
Dira prius lacrymis vult maduiſſe tuis.

NOMI. Lat. *Sinapi.* Ital. *Senape.*

Senape.

QVALITA. E calda, & ſecca nel quarto grado.

SCELTA. La migliore è la freſca.

GIOVAMENTI. La mostarda fatta col suo seme prouoca mirabilmente l'appetito, ma per esser fumosa qualche volta dispiace. Di questo seme cō aceto & mele fattane pasta, se ne fan pallottine seccandole al forno o al sole, si riserban per vso de cibi stemperādole con aceto, & sono molto dilleteuoli al palato & vtili allo stomacho. Mangiasi la mostarda per tirar fuore dalle teste le flemme, & leua i defetti della milza, & emenda il veleno de i fonghi.

Appetito.

Mostarda.

NOCVMENTI. La mostarda fatta di questo seme è fumosa, & se ne và col suo vapore in alto, penetrando qualche volta con dispiacere nel naso & nel ceruello, & prouoca starnuti.

RIMEDI. Quando la mostarda offende il naso, s'odori il pane, & si mescoli cō mostocotto per corregerla.

SERPOLLO.

SERPILLVM Serpens obstat Serpentibus atris,
Cit lotium, & Menses, tormina sedat idem.
Menstrua SERPILLVM, vesicæ pondera, tabem
Pectore ab infirmo, subtrahit igne suo.

Serpollo.

NOMI. Lat. *Serpillum*. Ital. *Serpollo*.

QVALITA. E caldo & secco nel terzo grado.

SCELTA. Il domestico, ciò è il trapiantato, è migliore.

GIOVAMENTI. Per il suo grato odore diletta ad ognuno, conforta lo stomacho, & per questo è buono ne i condimenti de i cibi, & nelle salse. Ferma i vomiti

Salse.

del

del sangue, con mele è buon per il petto. Mescolasi nelle insalate & leua il fetore dell'aglio, delle cipolle & del porro prouoca ancora i mestrui, & l'vrina.

Fetor dell'Aglio.

NOCVMENTI. E molto acre, & infiamma il fegato.

RIMEDI. Bisogna vsarlo l'inuerno, & mescolato con qualche herba frigida è manco nociuo, à i vecchi è molto conueniente.

SPINACI.

Si leuioris edas brumæ SPINACHIA, primum
Ejce ius, succo & dilue amygdaleo.
Si stomacho minus inuisa, & præcordia & aluum
Mulcet, clamosis commoda pleuriacis.

NOMI. Lat. *Spinachium.* Ital. *Spinaci, dal seme spinoso.*

Spinaci.

QVALITA. Son frigidi, & humidi nel primo grado.

SCELTA. Son buoni teneri, nati in grasso terreno, & rugiadosi.

GIOVAMENTI. Allargano il petto, giouano alla tosse, rinfrescano i polmoni, & il fegato, & temperano il feruor della collera, mouon il corpo, & se ben nutriscono poco, non dimeno non son di cattiuo nutrimento.

NOCVMENTI. Generano molta ventosità, & offendono gli stomachi frigidi, & mangiandone in souerchia quantità souuerton lo stomacho.

RIMEDI. Si cuocono nella padella nel proprio liquore, & poi si cōdiscono cō pepe o cannella sale, & vua passa cō agresta, o succo d'aranci leuata via l'acqua loro

L'acqua degli spinaci si getta.

con olio, pepe, suchi acetosi, & vua passa, o verò se ne fà con agliata come vna frittata nella padella, o con latte d'amandole.

S I O.

Cœna paludosis quod Natum & crescat in vndis,
Credideris gelido rore iuuare SIVM,
Falleris, exustum est, vesicam, & menstrua soluit,
Saxaq; de lumbis puluerulenta trahit.
Miraris? pluuio tantum hoc depascitur imbre.
Quicquid ab aethereis est potis hausit aquis.

Laui. Sio.

NOMI. Lat. *Sium, Lauer.* Ital. *Sio, laui, gogorlestri.*

QVALITA. E caldo, & secco come dal suo odore si puo comprendere.

SCELTA. E buono il tenero, & quel che nasce in acque limpide.

Renelle.

GIOVAMENTI. Mangiasi nelle insalate, cotto, è crudo, rompe, & caccia fuori le pietre delle reni, & della vescica, prouoca l'vrina, & i Mestrui, & il parto, & gioua alla dissenteria, conuiensi a gli hidropici, à gli itterici, & all'opilationi del fegato, è fà buona vista.

NOCVMENTI. Crudo è poco grato allo stomacho.

RIMEDI. Si mangi cotto, o vero nell' insalate mescolato con lattuga, acetosa & boragine, & altre herbe simili.

TRIBVLO.

TRIBVLE in vndosis si nate paludibus, alges,
Cur tamen iratæ cornua frontis habes?
Secretas tutamur opes: sub cortice dulcis
Esca latet, dulce hoc nec nisi ab igne datur.
Et mihi ab æthereo numerosa potentia rore,
Me Maris, & Cœli prouida cura fouet.
Languentes vereor fauces; me mandere lumbus
Discupit vrina, huic quum nocuitue lapis.
Ex me Mica iuuat, grauidas sed contrahit aluos,
Me miserum Mortis dos mea causa mihi.

NOMI. Lat. *Tribulus.* Ital. *Tribulo aquatico:* **Tribolo.**

QVALITA. E composta d'vna essenza humida poco frigida; & d'vna secca non mediocremẽte frigida.

GIOVAMENTI. Mangiansi questi frutti come le castagne, onde si chiamano castagne aquatiche in alcuni luoghi doue il grano è caro, la pouera gente li secca, & fanne farina, & di poi pane, come altri fa nelle montagne delle castagne secce, & alcuni cuocono i triboli sotto la cenere calda, & se li mangiano con molto gusto in fin del pranzo, & della cena. prouocano l'orina & vaglion al mal della pietra. **Pane.**

NOCVMENTI. I triboli stringono il ventre.

RIMEDI. Si mangino ben cotti; & acompagnati con zuccaro.

AVERTIMENTI nelle radici dell'Herbe.

S'è fin qui detto à bastanza delle Herbe che vengono in vso del cibo. Resta hora di trattar delle radici, intorno alle quali è d'auuertire, che la primauera, & la state la lor virtù se ne và nelle frondi, ne i fiori, & ne i semi. Ma l'autunno, & l'inuerno sono potenti, & vigorose. Bene è vero che l'vso loro serue più alla Medicina, che al cibo; percioche sono quasi tutte di cattiuo succo, & difficili a digerire. Si mangiano sicuramente quelle radici, che sono di piante domestiche, che sono in vso, & tenere, & di piante gioueni, & cauate di fresco. Hanno le radici due parti, la scorza & la parte legnosa, & in alcune è meglio la scorza; la parte esteriore è piu calda dell'interiore, & per questo nelle radici fredde è miglior la parte esteriore, come nelle calde l'interiore, massime non essendo legnosa.

Quanto poi alla lunghezza, la parte di mezo, è migliore, eccetto in quelle piante, c'hanno la midolla dolce presso à i lor germini, come ne i cardi.

AGLIO.

AGLIO.

ALLIA calfaciunt, siccantq; Venenaq; vincunt,
Visum hebetant, stomachum lædere cruda solent.
Si quod Cœnâ sapis, minimum est insulsa: Quid optas
Horrida cum exustis ALLIA Verticibus?
Hæc graue olent, capiti, nec couenientia ocellis,
Pulmoni, & raucæ sint licet apta gulæ.
Hæc vt noris edas, quantas prorumpet in iras
Vesica, & venter depositurus onus.

NOMI. Lat. *Allium.* Ital. *Aglio.*

Aglio.

QVALITA. E caldo, & secco nel quarto grado, è acuto, & ha facoltà mordicatiua. digestiua, apertiua & incisiua.

SCELTA. Il Fresco è migliore ch'è quello che la quaresima si mangia nell'Insalate, & il secco che si ripone, che habbia molti germogli.

GIOVAMENTI. Mangiato ne i cibi è rimedio à tutti i veleni, & pero si chiama la Theriaca de Villani. Ammazza, & caccia fuori i vermini del corpo, prouoca, l'orina, & gioua al morso delle vipere, è vtile à gli Hidropici, alla tosse antica, & fa buona voce. Ripara à i nocumenti che dar possono le Mutationi del'acque, & dell'aria. Corregge la frigidita & humidita dell' insalata, A i nauiganti è sommamente vtile l'aglio, perche rettifica l'aere corrotto dalle puzze delle sentine, & resiste alla nausea del mare. Fassi dell' Aglio con noce, sale, & pane l'agliata con due frõdi di Saluia che è grata al palato & allo stomacho, & eccita l'appetito.

Veleni.
Teriaca de i villani.
Vermi.
Acque come si corregono.
Aer rettificare.
Nausea del mare.

NOCVMENTI. Eccita Venere, nuoce alla Virtù espulsiua, al ceruello, alla Vista, al capo, & fa venir sete, nuoce alle Donne grauide, & rinnoua le doglie antiche, & fa adustion di sangue, nuoce alle Morici, & alle dõne, che allattano. Fa mal fiato, & noioso, è cibo acuto, & offende il fegato, che è principal fondamento della Sanità, & quando l'aglio germina è piu nociuo, che il germinar è segno di putredine.

Fiato. *Fegato.*

RIMEDI. Cocendosi perde la malignita, ma le sue Virtù diuentano più deboli. Mangiandosi con olio & aceto, o con altre viuande il crudo è manco nociuo. Si conuiene à Vechi, & l'inuerno, ma è contrario agioueni massime la state. Si leua la puzza dell' aglio mangiando da poi faue crude, apio verde, e foglie di ruta fresche.

CAROTE.

Difficilis coctu est, inflatq; CAROTA, paresq;
Ipsa gerit vires ijs, quas communis habere
Pastinaca solet, condita hæc estur aceto
Rubra, sed alba modo Rapæ est in iure coquenda
Carnium.

Carota.

NOMI. Lat. *Carota.* Ital. *Carota, & Carotola.*

QVALITA. Sono calide nel seondo grado, & humide nel primo.

SCELTA. Le rosse sono migliori, le grosse dolci, & quelle dell' inuerno.

Rosse. *Bianche.*

GIOVAMENTI. Le rosse, & le bianche sono di buon gusto nelle Mense tanto nelle insalate quanto in mine-

mineſtre, prouocano il latte i Meſtrui, & l'orina, & aprono l' Opilationi.

NOCVMENTI. Notriſcono manco delle Rape, ne ſi digeriſcono coſi facilmente, & generano ventoſità, non danno troppo buon nutrimento.

RIMEDI. Le Roſſe cotte bene, & condite con aceto, olio, & Senape, o coriandro, o pepe. Et le bianche cotte in buon brodo di carne perdono la loro malitia.

CIPOLLA.

CEPA iuuat ſtomachum reuocando ſitimq; famemq;
Calfacit, incidit, largior vſus obeſt.

NOMI. Lat. *Cepa.* Ital. *Cipolla.*

Cipolla

QVALITA. E calda nel terzo grado, & ſecca nel ſecondo.

SCELTA. Le migliori ſono le groſſe, nate in luoghi paludoſi, di molto ſucco, di forma ritonda, le gaetane ſono ottime, & le roſſe.

GIOVAMENTI. Vale al nocumento della Mutatione dell'Acque. Fa venir buono appetito, aſſottiglia gli humori, fa buon colore, accreſce la Virtù genitale.

NOCVMENTI. Cruda mangiata in molta quãtità fa dolere la teſta, infiamma il ſangue, offuſca la viſta & nuoce all'intelletto, accreſce la libidine, apre le mori ci & induce ſonno profondo.

Intelletto

RIMEDI. Cotta perde ogni malitia, & diuenta boniſſima maſſime ſe ſi mangia cotta col petroſello, Mãgiãdola cruda ſi faccia ſtar tagliata in acqua freſca, che allora diuenta dolce, E cibo da contadini & da quelli

che molto s'affatigano, & si conuiene à i tempi, all'etadi, & all' complessioni frigide, ma nuoce alle contrarie.

F O N G H I.

Noxius est vsus FVNGORVM, Nanque venenum
Exitiale ferunt; praua alimenta creant.
Si placeant rabidi caueas contagia ferri
Cumq; venenatis putrida quæq; locis.
Fungus obest capiti & stomacho; Caligine sensus
Velat, & est cordi perniciosa lues.
Niq; salutiferi medicamina pura felerni
Hauseris, vrinæ vix erit apta via.
Funge vale, genitum nil miror nocte sub vna,
Sic properant rabido noxia quæq; pede.

Fonghi. NOMI. Lat. *Fungus*. Ital. *Fonghi*.

QVALITA. Son frigidi quasi vicino al quarto grado, & humido nel secondo.

Migliori. SCELTA. Quei che nascono ne i nostri monti Appenini l'Aprile ne i prati, detti spignoli, o vero prataioli, & quelli che sembrano rossi d'oua che si chiamano boleri, Et quelli che son prodotti nel legno del pioppio.

GIOVAMENTI. Son grati allo stomacho, perche fan venire appetito, & riceuono tutti i sapori. I fonghi poi che nascono nelle pietre secchi à l'ombra, & poluerizati, presi al peso d'vno scropolo con vino ò brodo mitigano i dolori colici, & renali, prouocando l'vrina, & cacciando fuor le pietre, & le renelle, ma si pigli quatro hore auanti al cibo. *Fonghi di pietre.*

NO-

NOCVMENTI. Causano lo stupore & la apoplessia, & soffocano.

RIMEDI. Gli insalati diuengono securi: mondati & ben cotti si possono mangiar securamente, cocendoli con pere acerbe, Basilico, pane, aglio, & calamento, conditi poi con olio sale & pepe. Il meglio è mangiarne pochi, & beuergli appresso vin buono.

Fonghi salati.

FONGO DI PIETRA.

Vltimus exposcit primos sibi lyncis honores
Fungus, honoratas dignus adire dapes
Igneus est, iecori, & renum medicina lapillo,
Vesicæq; datur, prandia grata gulæ.
Quod lapide est ortus forsan mirabere? mirum,
Grandius est, lapidem mox alit ille suum.

NOMI. Lat. *Fũgus lyncurius, & lynceus*. Ital. *Fongo di pietra*.

Fonghi di pietre.

QVALITA. Non è di quella frigidità, che gli altri fonghi, & pero è aperitiuo.

SCELTA. Son buoni quelli che nascono nella Montagna di collepardo giurisdittion de gli Illustrissimi signori Colonnesi, dal qual monte ha origine l'acqua d'Anticoli.

GIOVAMENTI. Questi non son fonghi nociui, anzi sono medicinali; percioche secchi all'ombra quando siano cresciuti alla grandezza di vna tauola d' vn tauoliero, bisogna appicarli per il picciolo all'ombra, in modo che non siano offesi da vento, o da poluere, & come son secchi, se ne fà poluere della quale se ne da, da

vno scropulo fino a duo, con aqua di fior di faua, ò con vino, ò con brodo di decottione d'anonide quattro hore auanti al cibo, che mitiga i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, & cacciando fuori le pietre, & le renelle. fanno queste pietre i fonghi sotterrandole in terra coprendole di sopra con poca terra, & si deuono inacquar la sera, & la mattina, che non li tocchi il sole, il picciuolo che resta nella pietra diuenta pietra ancor lui, & cosi viene crescendo ogni anno, & facendo più fongi.

Dolori colici.

Pietre, & Ranelle.

PASTINACA.

PASTINACA mouet lotium, cit menstrua, nutrit,
Excitat & Venerem, tetra venena fugat.
Ista licet stomachum, vel bis decocta, lacessat,
Et coitum inflato rore superba ciet.
Si coquus & pipere, & melliti munere mulsi
Condiat, & stomacho grata erit, & veneri.

NOMI. Lat. *Pastinaca.* Ital. *Pastinaca.*

Pastinacá.

QVALITA. E calda valorosamente, è astersiua, & sottiliatiua.

SCELTA. Le tenere sono migliori, & le nate in grassi terreni.

GIOVAMENTI. Mangiansi cotte, & condite in varij modi, come insegna il platina nel lib. 5. cap. 15. & han le medesime Virtù che le carote imperoche prouocano i mestrui & l'vrina, & aprono l'opilationi.

Condite.

NOCVMENTI. Danno poco, & cattiuo nutrimento, tardi si digeriscono. Generano molta ventosità,

ſtimulan venere, eccitan la Rogna. che generan ſangue cattiuo, & pieno di ſuperfluita.

RIMEDI. Perdono la malitia loro cocendole bene leuato prima il legnoſo midollo di dentro, & poi con aceto, olio, & ſenape ſi condiſcono: o vero leſſe prima, è poi fritte con butiro, o con olio nella padella s'accompagnano con ſalze, o ſapori. Sono buone ne i tempi molto freddi per i Giouani, & per tutte le compleſſioni, eccetto che per i Vecchi, & flemmatici. Si ripara ancora à i Nocumenti loro leſſandole prima à due acque, poi ricocendole, la terza volta con lattuga, coriandro, & cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto, pepe & mele, ò moſtocotto.

Cottura.

PORRO.

Calfacit, incidit PORRVM, cit, pectora purgat,
Somnia tetra parit, viſceribuſq. nocet.
Tabida cui curæ pulmonis membra, & anhelum
Pectus, eum PORRI torrida cœna vocet.
Cura mihi eſt ſtomachus, placidiſſima ſomnia, dentes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc colat, ingratæ cui femina cura colendæ,
Quiq; nec adſtrictis renibus eſſe velit.
Munera non tanti veneris penſantur, vt aluo
Poſpoſita, irati tormina ventris amem.

NOMI. Lat. *Porrum.* Ital. *Porro.*

Porro.

QVALITA. E caldo nel terzo grado, & ſecco nel ſecondo.

SCELTA. Il meglio è il coltiuato in luoghi aquosi,& sia picciolo.

GIOVAMENTI. Prouoca l'vrina, & i mestrui, dissolue la ventosita, incita al coito, & cotto con mele purga,& netta i polmoni,& mangiato con sale purga lo stomaco dalla flegma, le foglie cotte,& impiastrate giouano al dolore delle Morici. Cotto sotto la cenere,& mãgiato supera de i fonghi il veleno, risolue la crapula,& l'ebbriachezza, sana i dolori colici. Conferisce à gli Asmatici con acqua d'orzo, ò mele. Sana la tosse, fa buona voce, fa le donne feconde: cotti i suoi capi due volte mutando l'acqua fermano il ventre,& giouano al tenasmo.

Morici.

NOCVMENTI. Genera ventosita mangiato crudo, offende la testa, fa sogni horribili, offusca la vista, aggraua lo stomacho,& nuoce à l'vlcere delle Reni, & della vescica. Fa il porro doler la testa, genera cattiui humeri, corrompe le gengiue, è i denti.

Testa.

Gengiue.

RIMEDI. Si leuano i suoi nocumenti cocendolo due volte & poi mettendolo in acqua fresca,& s'apparecchia cõ olio d'amandole dolci, & con esso si mangia lattuga, endiuia,& procacchia, è cibo da villani,& da chi molto si fatica, è pessimo il porro in tutti i tempi, à tutte l'etadi, & cõplessioni & si deue mãgiare dopò gli altri cibi.

RADICE.

Calfacit hortensis RAPHANVS, ructusq; mouebit.
Proderit ante epulas, postea sumptus obest.
Hinc eat, aut RAPHAnus postremo accubat in orbe,
Mensa magis sapida, si sit onusta dape.
In caput & dentes, limosoq; igne in ocellos
Sæuit, & hinc stomachus, Nauseat assidue.

NOMI. Lat. *Raphanus & radix.* Ital. *Rafano & radice.*

Radice.

QVALITA. E la Radice calda nel terzo grado, & secca nel secondo; è digestiua, incisiua, astersiua, & rarefattiua.

SCELTA. Le migliori radici son quelle che sono tenere, acute, & che habbiano ben sentito il freddo, & quelle che hanno la scorza negra sono di soaue gusto.

GIOVAMENTI. Mangiata prouoca l'vrina, mollifica il ventre manda fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla vessica, sono le radici grate allo stomacho, tagliandole minute, mettendole nell'acqua, & insalate, moltiplican il latte, & fan saper buono il bere, chiariscon la voce & vaglion contra il veleno de i fonghi, acuiscon i sensi, lesse vaglion alla tosse, antica, muouon il corpo mangiate dopò gli altri cibi.

Latte.
Fonghi.

NOCVMENTI. Fa smagrire, genera ventosità, moue rutti puzzolenti, tardi si digerisce, offende la testa, genera pidocchi, nuoce à i denti, & alla vista, accresce i dolori artetici, fà raucedine.

Pidocchi.

RIMEDI. Tagliata minuta, & infusa nell'acqua &

poi.

poi insalata è manco nociua mangiata dopo cena, Non aiuta la digestione come molti han pensato, anzi molti ne son restati offesi; ben è vero che à quelli che hanno stomacho caldo non atto à generar ventosita, si conuengono le radici nel principio della cena, ma quando fusse il contrario, dopo cena son piu secure, son buone ne i tempi freddi per i gioueni, & per quelli che molto s'affatigano, & sono (come s'è detto) di caldo stomacho.

Radici dopo cena nociue.

RAMORACCIA.

Syluestris RAPHANVS tenuans est, calfacit, inflat:
Vincit & hortensem viribus iste suis.

Ramoraccia

NOMI. Lat. *Armoracia, raphanus syluestris*. Ital. *Ramoraccia*.

QVALITA. E calda nel terzo grado & secca nel secondo, & è più acuta della radice.

SCELTA. Le migliori sono le tenere, & che hanno le radici biforcate.

GIOVAMENTI. E grata al gusto, prouoca l'orina & i mestrui, gioua à gli hidoprici, & a gli splenetici, acuisce i sensi, è efficace contra la tosse antica, & morsi delle vipere, & è salutifera à coloro che si strangolano per hauer mangiati i fonghi, cacciano fuori le renelle & le pietre fuori della vessica, & il suo succo beuuto nel bagno al peso di due once caldo, rompe le pietre, & quelle delle reni le caccia fuori, ma quelle della vescica, se son fragili le spezza solamente, il medesimo succo tira fuori del petto la marcia, & vale contra i veleni massime l'olio che si caua del suo seme, in somma è piu efficace in tutte le cose della comestica.

Sensi. *Fonghi.* *Pietre.* *Olio del seme.*

NO-

NOCVMENTI. Genera ventosità, moue rutti fetidi, & infiamma il fegato & difficilmẽte si digerisce.

RIMEDI. Si leuano i nocumenti della ramoraccia con il suo seme ò veramente cocendola, & mangiandone in poca quantità, è conueniente l'inuerno & a gli stomachi robusti, & calidi.

RAPA.

Rapa ciet lotium, & venerem, confertq; podagris,
Antidothũ est & alens, praua alimenta parit,
Sunt calidæ, & rigido gaudentes frigore Rapæ,
Humidus hinc illis turgidulusq; liquor;
Gloria Nursinis, sitientes cedite Napi,
Educet ipse licet, vos Amiternus ager;
Cum sapiat veneri magis, hæc si crassa & obesa,
Cœna ea postremo lenta sub orbe ferat.

NOMI. Lat. *Rapum, & Rapa.* Ital. *Rapa, è Rapo.* *Rape.*

QVALITA. È calda nel secondo grado, & humida nel primo.

SCELTA. Le Rape buone sono quelle che nasco no in luoghi grassi & colte in tempi freddi, & le Norcine son le migliori. *Norcine.*

GIOVAMENTI. Cotte in brodo di carne sono le rape di gran nutrimento, & le cime mangiate lesse prouocano l'vrina, accrescono il coito, & fanno buona vista, fanno appetito serbate in salamoia, son le rape di gran nutrimento, cotte in brodo di castrato vagliono *Cottura.*

contra la quartana, & altri mali malenconici, & aggiuntoui finocchio assotiglian la vista.

NOCVMENTI. Genera vẽtosita & aquosità nelle vene, & opilatione ne i pori. E di tarda digestione, & tal' hora mordica il ventre, & lo fà gonfiare, riscalda le reni, cruda è nemica allo stomacho, arrostite & acconcie con aceto in insalata, eccitano l'appetito, ma sono suffocatiue se hanno niente di fumo.

Cottura.

RIMEDI. Poste le rape nell'acqua fredda, & due volte cotte buttando via quell'acque, si cuocano in brodo di carni grasse con finocchio: l'arrostite per insalata non si ponghino sopra i tizzoni oue è il fumo, perche acquistano qualità suffocante, ma si cuocano soura i carboni accesi.

SCALOGNE.

Cœna mihi scite est aptum, ASCALONIA, tarde
Ieiunis veniunt destituenda coquis.
Illos calfaciant, hebeti repleantq; liquore,
Vtq; minus noceant, illa recocta vorent.

Scalogne.

NOMI. Lat. *Ascalonia.* Ital. *Scalogne, & bulbi.*

QVALITA. E calda quasi nel quarto grado & secca nel terzo.

SCELTA. Le picciole sono migliori rosse dure & dolci.

GIOVAMENTI. Sono molto grate nelle mense, per primo pasto, per suegliare l'appetito, dal souerchio caldo debilitato, & perche faccia ancora piu saporito il bere: accresce il coito, & lo sperma.

NOCVMENTI. Generan ventosità, moltiplican gli humori grossi fan dolere la testa, & inducō sete & sonno, offendō la vista, esasperano la lingua, & le fauci, è da guardarsi dal copioso vso loro perche offendono i nerui, Onde sono à i vecchi, & a gli epilettici molto nociui.

RIMEDI. Si ammaccano prima, & infuse per vn pezzo nell'acqua fresca si condiscono con aceto olio, & sale, aggiungendoui saluia trita, & petrosello. Restano ancora senza malitia, se due volte lesse si condiscono come si è detto, che allora son piu soaui, & piu nutritiue, & piu nette di ventosità, & piu facili a digerire, ma vogliono poca cottura, si conuengo alle complessioni calde, condite come si è detto.

Conditura.

TARTVFI.

Tubera, bilem atram generant, ægreque coquuntur,
Et capiti & neruis, ventriculoque nocent.
Vltima sint nostræ post pulmentaria cænæ,
Mixta sit in nostris vt venus ipsa iocis.
Si turgent, æquum est: ventosa tonitrua & imbres,
Hæc genuere: piper chiaque vina bibam.
Sic faciles stomacho sunt adducentia chymos,
Nec vesica tumet, nec dolet Iliacus.
Cui caput obtusum, & triste est, mollesque lacerti,
Exeat, his tantum tubera cæna negat.

NOMI. Lat. *Tubera*, Ital. *Tartufi, & tartufoli.*

Tartufi.

QVALITA. Son caldi & humidi nel secōdo grado, & riceuono tutti i condimenti che lor si danno.

SCELTA. I maſchi, cioè i negri ſono miglior de i bianchi che ſon femine, & i groſsi parimente, & grandi, con la ſcorza granelloſa & dura, molto freſchi non putridi & di buono odore.

GIOVAMENTI. Si mangiano cotti & crudi, ſon ſoaui al guſto, perche hanno odore di carne, eſcitano gl'appetiti venerei, & moltiplicano lo ſperma, generano groſſo nutrimento ma non cattiuo; ſono buon ſuccedaneo de i tartufi, le caſtagne cotte ſotto la cenere, poi monde, & cotte in vn tegame, con pepe, olio & ſucco di aranci, con vn poco di ſale: meſſi i tartufi nelle caſſe danno alle veſti non ingrato odore.

Caſtagne.

Odore alle Veſti.

NOCVMENTI. Sono ventoſi malenconici, & inimici a i nerui, alla teſta & allo ſtomacho, & fanno triſto fiato, & vſandoſi ſpeſſo generā apopleſsia & paraliſia, & ſono difficili à digerire: quelli che ſono arenoſi, ſono inimici a' denti: Se ne truouano oltre a ciò di quelli che ſtrāgolano à guiſa de i fonghi, fanno dolor colici, & difficultà d'urina, & fan venir la podagra.

Denti.

RIMEDI. Si lauino con vino, ſi cuocano ſotto la cenere, poi mondi ſi ricuocano con molto olio, pepe, & ſale & ſucco di limoni, o d'aranci, o vero ſi faccino bollir' in brodi graſſi con cannella, & appreſſo ſi beua vin buono, & puro. Ma biſogna mangiarli in fin del paſto.

Cottura.

AVVERTIMENTI ne i Frutti.

QVANTVNQVE i frutti nel reggimento della sanità non conuengano per notrimento essendo che poco notriscano, & generino sangue putrido, & siano pieni di molta superfluità, nondimeno gl'huomini gli usano per molte altre vtilità. dalche si conclude, che non bisogna vsarli troppo frequentemente, ne in gran quantità, perche quel che si piglia per medicina, & non per notrire, bisogna pigliarlo in poca quantità; ora la prima vtilità che si riceue da i frutti è, che mitigano la collera, estinguono il feruor del sangue, & rinfrescano, & humettano il corpo. Et a questo effetto bisogna mangiarli auanti al cibo; & beuerui sopra vino inacquato, accioche piu presto passino alle vene, & rinfreschino & cosi la state sono conuenientissimi alle coleriche, & sanguigne complessioni, la seconda vtilità è che lubricano il ventre, & per questo bisogna mangiarli nel principio della mensa, ne si deuon mangiar subito sopra altro cibo, ma bisogna di intermettere vn poco di

Frutti, & loro vtilita.

tempo,

tempo, & questi sono l'uua, i fichi, i pruni, i mori, le persiche e le cerase la terza virtù è che constringono il ventre, & per questo effetto bisogna nel principio del pasto mangiarli, & tali sono i cornioli, li cotogni, nespole, Lazarole: Ma non bisogna mangiarne in gran quantità, perche difficilmente si digeriscono, & sono di notrimento cattiuo. Ma nell'uso de frutti, bisogna seruar queste regole.

Podagre. Regole ne i frutti.

I. Che tutti i frutti si fugghino da i podagrosi, massime gli humidi, & aquosi, & viscosi, che non c'è cosa piu vaporosa.

II. Che tutti i frutti freschi & humidi son peggiori de i secchi.

III. Che i frutti che si mangiano dopo il cibo, sono migliori cotti, che crudi.

IIII. Ch'i frutti lenitiui del ventre, sempre si mangino auanti all'altri cibi, come i constrettiui da poi.

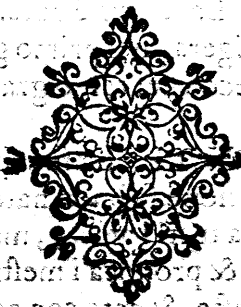
V. Ch'i frutti stitichi presi auanti al cibo stringono, come presi dopo il cibo soluono il ventre.

VI. Chi hà lo stommaco frigido, & humido mangi cibi calidi & secchi; ma se sarà lo stommaco calido & secco, si mangino frutti frigidi & humidi, che in questa guisa non noceranno.

VII. Ch'i frutti si vsino perfettamente maturi, eccetto i mori, i quali bisogna vsarli prima che per la maturità diuentino negri, perche così son cibo di ragni, & di mosche, & infettando il sangue lo preparano alle putridini.

VIII. Che la diuersità de i frutti, non si vsi in vna mensa medesima.

VIIII. Che quelli sono migliori frutti, & piu laudabili, che son manco putrescibili, & parimente bisogna guardarsi da quei frutti, ne i quali albergano vermi, che generano febri continue; & questi si conoscono che sono scoloriti, & perche de i frutti de gli alberi si ritrouano trentasei sorti, delle quali dodeci si mangian tutti, di questi tratteremo nel primo luogo.

Frutti verminosi.

CEDRI.

MEDICA MALA sumus, pelli uis ignea nostræ est,
Humentis brumę nec bene cocta caro.
Terreus est humor, sectantur semina pellem,
Flos calet, & folium, sic voluere Dei.
Tarda caro est, succus choleram fluxusque moratur,
Cor tepet hinc ardens, hinc tua Membra nitent;
Semina, flos, folium, & cortex frigentia mulcent
Corpora, & epurant Aera pestiferum.
Sola tamen volumus mandi, sic gratus, olescens,
Nos bona dic Veneri, non mala nec medica.

Cedri. NOMI. Lat. *Citria mala, Mala medica.* Ital. *Cedri.*

QVALITA. La scorza è calda & secca nel terzo grado, la polpa refrigera, nel primo grado, & humetta, l'agro è freddo, & secco nel terzo grado, il seme è come la scorza.

GIOVAMENTI. La sua scorza mangiata, o vsando la sua decottione fa buon fiato, & fa digerire il ci bo, il seme rimedia à tutti i veleni, massime à quel de gli scorpioni beuuto, & prouoca i mestrui, & ammazza i vermi del ventre pesto, & dato con agro di cedro à digiu no, mangiato tutto vale contra la peste, contra l'aria cor rotta, & contra veleno, l'acqua stillata da tutto il cedro, è molto soaue al gusto, & sommamente conferisce al cuor', & al ceruello, & data con la cõserua di cedro, è mi rabile contra le febri pestilentiali, ch'estingue la sete, &

Veleni.

Acqua di cedro.

la febre,& resiste alla putredine,& aita la concottion de gli humori,& l'acqua stillata da fiori è valorosissima cõtra la peste,& contagion dell'aere,contra le febri pestilentiali, & le petecchie, che è molto amica al cuore, prouoca valorosamente il sudore,& leggiermente eccita il vomito. Leggesi che mandandosi duo alla Morte passando dinanzi ad vn'hoste che mangiaua il cedro, mosso egli à compassion di quei miseri gli diede à mangiar del cedro per confortarli, giunti poi al luogo doue hauean da morire,fur morsi da serpenti,senza esser punto offesi, & fu pensato che ciò auenisse per i cedri mangiati:onde la mattina seguente si diede à mangiar il cedro ad vno,& à l'altro no. Et percossi da quei fieri, & velenosi animali, quel che hauea mangiato il cedro campò, & l'altro morì. E cosi manifestossi quanta forza hauesse il cedro contra veleno. La scorza condita è molto vtile alle cose sudette,& l'olio cauato dalla scorza:o dal seme è molto cordiale vngendosi i polsi, & la region del cuore.

Cedro contra veleno.

Scorza di credro condito.

Olio di cedro

NOCVMENTI. Si digeriscono tardi,son molesti à quei,c'hanno la testa calida,& mangiati la sera causano vertigine.

Vertigine.

RIMEDI. Le viole ò il zuccaro violato mangiato dopò loro, leua la lor malitia, & conditi con zuccaro son buoni ad ognuno,in ogni età,& stagione.

CELSI.

Acribus est gelidus: feruescens dulcibus humor,
Dulcia mox putrent mora vorata tibi.
Acria si ventres choleram subigentia durant,
Vesicæ effluxus plenior inde tibi est.

Moro.

NOMI. Lat. *Mora*. Ital. *Moro, & Moro celso.*

QVALITA. Le more quando son mature son calde temperatamente,& humide nel secondo grado. L'acerbe son frigide,& secche.

SCELTA. Le migliori sono le negre,le grosse, & ben mature,non toccate,da animali,& colte auanti il leuar del sole.

GIOVAMENTI. Leniscono l'asprezza della gola,leuan la sete,lubricano il corpo,eccitan l'appetito,& smorzan la collera, mangiate auanti al cibo presto scendono dallo stomacho,ma mangiate doppo,subito si corrompono, il che fanno ancora quando ritrouano nello stomacho cattiui humori.

NOCVMENTI. Danno pochissimo nutrimento,come fanno i peponi,non di meno non causano il vomito,ne son contrarij allo stomacho come quelli. Generano ventosità,fan dolore di stomacho, & lo conturbano,ritrouandolo pieno di cattiui humori,& facilmente si corrompono.

Vino.

RIMEDI. Lauate col vino son manco nociue, & parimente mangiandoci qualch'vna dell'acerbe,& mangiandole con vn poco di zucchero. Si conuengon la sta-

te à giouеni che son colerici, & sanguigni, & che hanno lo stomacho netto da cattiui humori.

COTOGNI.

Sicca leuis brumæ quod poma cydonia melle,
Cocta iuuent stomachum, mensa secunda rogat.
Frenant vina, tument, fluxus remorata lacertis
Sunt nocua & nimio cursibus apta cibo.

NOMI. Lat. *Cotonea mala, & Cydonia.* Ital. *Mele cotogne.* *Cotogni.*

QVALITA. Sono le cotogne frigide nel primo grado, & secche nel secondo, & sono constrettiue.

SCELTA. Le mele cotogne sono meglio che i peri cotogni, che questi, sono maggiori, & quelle sono piccole piatte compartite in fette, gialle, lanuginose piu odorate, dell'altre, & deuono esser ben mature, le terze mele cotogne poi, sono quelle, che sono insitate l'vna nell'altra. *Specie.*

GIOVAMENTI. Si mangiano nelle seconde mense, che sigillano lo stomaco, aiutano la concottione & mouono il corpo se si mangiano in quantita, & se bisogna di ristringere il corpo, si deueno mangiare auanti al cibo, che cosi assicurano la testa dall'Embriachezza, sono grate al gusto, risuegliano l'appetito, Rallegrano & confortano il cuore, fortificano la bocca dello stomacho, stagnano i flussi, & raccōciano gli stomachi guasti, fermano il vomito, & tengono a basso i vapori, che nō ascendano alla testa, & benche siano cōstrettiue, prouocano non dimeno per accidente l'vrina, mangiate crude giouano alla dissenteria, & a gli sputi sanguigni,

Cotognate.

Sciroppo.

& raffrenano i veleni mortiferi, le cotognate fatte con mele ò con zuccharo, sono vtili, à i sani & à gl' infermi, fassene ancora vn vtile sciroppo, col quale si fanno gl' intingoli, chiamato miua di cotogni.

Cotogni come si conseruino.

NOCVMENTI. Mangiate crude generano ventosita, fanno dolor pũgitiuo nel ventre, nuocono à i nerui, & fanno risuegliare i dolor colici, difficilmente si digeriscono, & odorate troppo spesso offendono la testa, quelle che si seruano per l'inuerno guastano l'vue se si appendano presso a loro, però bisogna appenderle separatamente, & nel mele si conseruano lungo tempo.

RIMEDI. Sono manco nociue quando sono ben mature, & cotte nel mele o vero dopò che son cotte mettendoci sopra molto zuccharo ò muschio, ò vero facendone la cotognata. Si cuocono ancora nel mosto, & la piu facile & breue cottura è di mettere il cotogno in vn pignatto nuouo, Coprirlo & darli brascia di sotto & di sopra nel coperchio.

CORBEZZOLE
CIOE ARBVTO.

Arbuta, sorba, tenent fluidos, & Mespila ventres,
Paruo siccescunt hæc tria poma gelu.
Hæc fugias nitido dum cortice Poma rubescunt,
Vix simul eueniunt & decor & bonitas.

Arbuto.

NOMI. Lat. *Arbutus & vnedo.* Ital. *Arbuto, Albatro, & Cerase Marine, & Afriche, & Corbezzole.*

QVALITA. E il fruto d'acerba natura, astringe & corrobora.

SCELTA. Le grosse & ben mature, & nate ne i colli & ne i monti.

GIOVAMENTI. E molto valoroso l'Arbuto doue bisogna corroborare, & ristringere. Dassi l'acqua lambiccata dalle frondi, ò da i fiori cō poluere d'osso di cor di ceruo, o del corno istesso raso sottilmente per cosa gioueuole nella peste, Massimamente auanti che si confermi il male, & la sua decottione, & la poluere delle frondi, vale al medesimo, i frutti ristagnano i flussi, & son grati à i tordi, alli storni, & merli.

Peste.

NOCVMENTI. Sono questi frutti al gusto sciapiti & austeri & nel mangiarli pungono alquanto la lingua, & il palato, che par proprio che siano piene di sensibili reste, offendon lo stomacho & fan doler la testa.

RIMEDI. Bisogna mangiarli ben Maturi, & in pochissima quantita, anzi non bisogna magnarne piu d' vno, & pero è detto questo frutto vnedo.

FICHI.

Igne tepet modico, primoq; est tempore FICVS
Mollior, vrenti mox sitit igne magis,
CANDIDA, Purpureis nigrisq; est gratior, omni
Pinguior hæc fructu est vberiusq; fouet,
Si noua sit nocua est stomacho, & descensibus apta
Effluet, ardenti ni sociata nuci est.
At siccata aperit, sordesq; potentius effert,
Nec minus ista mali sanguinis esse solet.
Frigida membra calent ficu, præcordia lenit
Et caput, hanc primam mensa liberq; ferant.

NOMI. Lat. *Ficus.* Ital. *Fichi.*

Fichi.

QVALITA. Sono i fichi freschi caldi nel primo

grado,

grado, & humidi nel secondo, ma i secchi sono manco humidi.

Spetie.

SCELTA. Migliori sono i bianchi, poi i rossi & vltimamente i negri, & quelli che hã la scorza piu sottile, piu facilmente si digeriscono, si mangiano i maturi, & senza scorza, ben netti & mondi.

GIOVAMENTI. Nutriscono ottimamente purgano le reni dalla renella, preseruano dal veleno, & nutriscono più de gli altri frutti, cauano la sete, & nettano il petto. Ingrassano, fan buon colore, giouano al coito, & ben maturi son sicurissimi. I secchi giouano alla tosse, si mangian contra la peste con noci, foglie di ruta, & sale son buoni in tutti i tempi, massime l'Autunno, a tutte le complessioni & a tutte l'etadi, eccetto à i decrepiti.

Decrepiti.

NOCVMENTI. Generano ventosita quando se ne mãgiano molti, offendono lo stomacho, aquei che patiscono dolori colici, & che sono pieni di crudità, noccono alle reni vlcerate, le secche fanno venir sete, & nuocono al fegato & alla milza, fanno venir la rogna, & generano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Pidocchi.

RIMEDI. Quando si mangiano i freschi, bisogna beuere appresso loro acqua frescha, si perche li fà più presto descendere nel fondo dello stomacho, come anchora perche tempera il lor calore, ò vero mãgiarui sopra granati, o altri cibi conditi cõ succo d'arãci, ò d'acetosa.

ME-

MELE.

Plurima ſunt, minimiq; madentia MALA caloris
Dulcia, ſed ſtomacho commodiora meo.
Corda iuuant flammis agitata, ac noxia ventri
Turgebunt, Neruis & nocuiſſe volent.
His caueas, mala ſunt, dirasq; mouentia febres,
Forma placet nitidi corticis, eſca nocet.

NOMI. Lat. *Mala.* Ital. *Mele, & pomi.*

Mele. Pomi.

QVALITA. Le dolci ſono calde nel primo grado, & humide temperatamente, ma le acetoſe & bruſche ſon fredde & ſecche.

SCELTA. Le mele ſono quaſi d'infiniti ſorti, Ma le migliori ſono le dolci, groſſe, colorite, & ſopra tutto che ſiano ben mature; le Appie tengono il primo loco, il ſecondo le Roſe, & il terzo le Detie, & quelle da Camerino.

Appie.

GIOVAMENTI. Confortano notabilmente il cuore, maturano, allargando il petto, il catarro; fanno ſputare, & ſono vtili cotte alli conualeſcenti, che hanno lo ſtomacho debile, percioche lo confortano, & eſcitano l'appetito, ma cotte ſotto la cenere, & mangiatone vno ſolo con aniſi confetti. ſi fà delle mele il ſiroppo de pomis, ch'è molto cordiale, & vale nelle paſſioni malenconiche.

Siroppo de pomis.

NOCVMENTI. Nuocono à quelli, ch'hanno lo ſtomacho debile, & a coloro che patiſcono dolori di nerui maſſime mangiate crude in molta quantità. Non ſi

hanno

hanno à mangiare se prima non sono soura l'arbore ben mature, perche sono di pessimo nutrimẽto, le mele agre & acetose generano, ventosita, & flemma assai, fanno perdere la memoria.

Memoria.

RIMEDI. Diuentano migliori le mele cotte sotto la brascia, & mangiate con molto zuccaro sopra, & con anisi confetti, ouero mangiandoui appresso zuccaro rosato, ò cannella, manco nociue sono le appie, si conseruano le mele nella paglia di grano, ma che non si tocchino.

Mele appie. *Mele come si conseruano.*

NESPOLE.

Mespila constringunt, stomacho gratissima & ori,
Profluuium cohibent ventris, de gutture fluxus,
Faucibus & sistunt, vtero turgentibus, iste
Vtilis est fructus stimulat pellacia quando
Fæmineum sexum.

Nespole.

NOMI. Lat. *Mespilum.* Ital. *Nespolo.*

QVALITA. Son frigide nel secondo grado & secche nel primo.

SCELTA. Tanto le Nespole dette Azarole quanto le Nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccoli, che siano ben mature, o nella paglia o attaccate all'aria.

GIOVAMENTI. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomacho, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomacho, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma prouocano l'vrina, anzi i suoi noccioli poluerizati & beuti con vin bianco, oue siano state cotte le radice del petro-

sello dell'anonide ò del meo mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. Ritruouansi le nespole senza noccioli,ch'insitate su i cotogni vengono di notabil grandezza,& di grato sapore.

Pietre.

NOCVMENTI. Tardi si digeriscono,& impediscono la digestione dell'altre cose & mangiandone molte aggrauano lo stomacho,& generano poco ma grosso nutrimento.

RIMEDI. Mangiandoci appresso cose pettorali, come peniti,regolitio, zuccaro violato, o zuccaro candio perdono gran parte de i Nocumenti loro. Son buone l'inuerno per i gioueni & per i Colerici, & per quei, ch'hanno gagliardo lo stomaco.

NOCE MOSCATA.

India odoratas & crasso rore rubentes
Cum tamen e xurant, dat tibi larga NVCES.
Hæc stomacho, iecori, vitiato spleni, & ocellis
Subueniunt bruma si modo læsa dolent:
His bene olent, & vix contacta labella famescunt,
Vessica his patula est; has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta est, Matronæ Nobile munus,
Glans muscata datur, cui mole vulua tumet,

NOMI. Lat. *Nux Miristica.* Ital. *Noce Moscata.*

Noce moscata.

QVALITA. Sono calide & secche nel fine del secondo grado,& sono stitiche.

SCELTA. La migliore è la fresca, rossa graue, ben piena d'humore & ben grassa,& non pertugiata.

GIOVAMENTI. Fa buon fiato, accresce la vista, tenuta in bocca conferisce alle vertigini alla vista,

& alle sincopi, conforta tutte le viscere, & particolarmente la bocca dello stomacho, il fegato, la milza & la madrice, fa orinare, ferma il vomito eccita l'apperito, consuma la ventosità, & fa digerire, è molto vtile ne i condimenti, à coloro c'hanno lo stomacho debile, & il fegato freddo, perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto conferisce molto allo stomacho, & à i membri tremoli.

Madrice.

Olio di noce moscata.

NOCVMENTI. Infiamma & per questo, i gioueni, & colerici, & sanguigni deuono astenersene, Massime la state, ma i flemmatici, & i malenconici le possono vsare sicurissimamente nelle lor viuande massime l'inuerno, nuoce ancora à quei che patiscono di morici, & che sono stitichi, perche ella stringe il corpo.

RIMEDI. Vsandola di raro in poca quantita & mescolandoui seco vn poco di gengeuo, che con l'humidita sua la contemperi è manco nociua.

PEPE.

Ardet & in neruos glutinataque flegmata fertur
Sic piper, vt nullum siccet aroma prius
Exacuit stomachum mollito ventre superbit
Hoc Caunas, feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda rependit,
Plura mouent aluũ, meiere pauca iubent.

Pepe.

NOMI. Lat. *Piper.* Ital. *Pepe.*

QVALITA. E caldo & secco nel fin del terzo grado.

SCELTA. Che i grani non siano vani marci & leggieri, ma freschi grauissimi neri, ne troppo crespi & tutti questi segni mostrano che sia maturo.

GIOVAMENTI. Il pepe bianco, nasce in vna pianta, & il nero in vn altra, & è quella differentia tra loro, che è tra le vite che fa l'vua nera, & quella che fa l'vua bianca. Il pepe nero aiuta la concottione, eccita l'appetito caccia, la ventosita, forfica lo stomacho & riscalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, risolue, & leua la caligine dall'occhi, fa partorire, gioua alla tosse, & à tutti i difetti del petto, masticato con vua passa purga la flemma della testa, & conserua la sanita.

Pepe biãco.
Pepe nero.

NOCVMENTI. Nuoce alle persone che sono di calda complessione ne i tempi caldi, & paesi caldi, infiamma il fegato & il sangue a chi troppo l'vsa.

RIMEDI. Vsandosi in poca quantita ne i tempi freddi da i vecchi & flemmatici & catarrosi & sopra i cibi frigidi & humidi, & che non sia pesto troppo sottile ma grossamente perde gran parte della sua malitia, ma volendosi che presto penetri per tutto il corpo si pesti sottilissimamente.

P E R E.

Brumalis sitibunda cibi, durantia ventrem
Sunt Pyra, uentosum non edat illa latus.
Cor tamen hæc colat, & fungi cui cura maligni,
Nec pipere & mulso, melle ve cocta nocent.

NOMI. Lat. *Pyra*. Ital. *Pere*.

Pere.

QVALITA. Sono le pere di infinite sorti come le mele; son fredde nel primo grado & secche nel secõdo.

SCELTA. Le prime sono le moscatelle dolci & ben mature, le seconde sono le giacciole, le terze le Bergamotte, le quarte buon Chistiane, le quinte le carauelle, l'vltime son quelle che si mantengono l'inuerno per cuocere.

GIOVAMENTI. Sono grate al gusto, eccitano l'appetito, corroborano gli stomachi debili, & fanno descendere piu presto gl'excremẽti a basso; le Bergamotte, & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del veleno delle lumache, se ne fa delle pere il vino & se le saluatiche messe nel vino vanno al fondo, significa che il vino è puro, ma restando a galla, significa che vi è mescolanza d'acqua. Seccansi al sole o nel forno, diuise prima & purgate da i lor granelli, che son buo ne l'inuerno macerate in vino, o in acqua calda, & respersi di zuccaro che sono molto grate al gusto.

Vino come si conosce se è puro.

NOCVMENTI. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che patono dolor colici & ventosita, percioche generano sangue freddo & ventosità, nuocono ancora a quei che patiscono renelle & difficolta d'vrina, percioche generano grossi humori, le saluatiche, & le acerbe offendono i nerui, l'insipide generano mali humori, offendono gl'epilettici & quei c'hanno il tenasmo.

Renelle.

RIMEDI. Sono manco nociue mangiandole dopo tutti gli altri cibi, crude, che siano ben mature, ò cotte con molto zuccaro soura, & beuendogli appresso vn buon vino odorifero, o veramente, cocendoli in vino, aggiunto zuccaro, & cinamomo, o mostocotto che cosi si possono mangiare senza alcun nocumento, & son facili a digerire, & non offendono lo stomacho. bisogna bere soura di loro buon vino, perche sine vino sunt pira virus; sono buone nell'autumno & nell'inuerno, a tutte l'etadi eccetto alli molto vecchi & flemmatici. Le mosca

role si mangino auanti gli altri cibi,ma in poca quantita,ch'altrimente si putrefanno,& apportano febri continue.

Pere moscarole.

SORBE.

Insistendo aluum certa est vis maxima SORBIS.
Masspila at hæc vincunt, utraq; inepta cibis.

Sorbe.

NOMI. Lat. *Sorba*. Ital. *Sorbe*.

QVALITA. Sono le sorbe astrettiue come le nespole,ma con effetto piu debile, sono fredde nel primo & secche nel terzo grado.

Sorbe migliori.

SCELTA. Le migliori sono le grosse odorifere ben mature senza corruttione & che per qualche tempo siano state appese all'aria,ò conseruate nella paglia.

GIOVAMENTI. Mangiandosi auanti pasto stagnano tutte le sorti de i flussi, & quando si mangiano dopo pasto fanno buon fiato,confortan lo stomacho, & sanano il vomito souerchio.

NOCVMENTI. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digestione,aggrauano lo stomacho, ristringono il corpo & generano grossi humori.

RIMEDI. Bisogna vsarle piu per medicamento che per cibo,& appresso di quelle si ha da mangiare il fauo, o (come à noi si dice) la fabrica del mele, sono buone l'autumno & l'inuerno,per i giouení, purche ne mangino in poca, quantita,che mangiandone troppe non generan sangue lodeuole.

V V A.

Dulcis & apricis delecta in collibus VVA.
Terreus huic cortex, feruidus humor inest.
Excipe de nigris, quæ sit tibi gratior, albam
Ne ve inflet, soles sit remorata duos.
Bacche quid hoc maius potuisti munere? nutrit.
Hæc bene, vesicæ sed male sana nocet.

Vua.

NOMI. Lat. *Vua.* Ital. *Vua.*

QVALITA. L'vua matura è calida, & humida nel primo grado, l'Acerba è frigida, & secca.

SCELTA. La migliore è la bianca matura, dolce & di scorza sottile & che non ha granelli.

Guardiani delle vigne.

GIOVAMENTI. Nutrisce ottimamente fa ingrassar presto, come si vede ne i guardiani delle vigne Rinfresca il fegato infiãmato, prouoca l'orina, accresce gli appetiti venerei gioua, ancora al petto & al polmone, gioua allo stomacho & al dolor de gli intestini, alle reni, & alla vesica, quella che non ha granelli è miglior dell'altre & è ottima per il petto & per la tosse.

NOCVMENTI. Fa ventosità, conturba il ventre, genera dolor colici, apporta sete, & fa gonfiare & doler la milza, la dolce ingrassa il fegato che è sano, ma nuoce à quello che è duro; l'acerba nutrisce meno & stringe il corpo, & accresce il catarro, l'vue conseruate in vinacci, o in vasi longo tempo nuocono alla vessica.

RIMEDI. Mangiandosi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua & cosi accompagnandola cõ

alcu-

alcuna cosa salata,& granati,ò aranci,ò altri cibi acetosi, l'vua bianca è manco nociua della negra;& per alcuni giorni stara colta & appesa,perde la ventosita, & deuenta migliore.

Vua appesa.

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangian tuttti, ma solamente quel di dentro.

A M A N D O L E.

Feruet & emollit si dulcis AMIGDALA amara est,
Asperior, mensas nesciat ista tuas.
Iliacum dulcis, tabemq; a pectore delet.
Quam bene distat? alit dulcis, amara necat.

NOMI. Lat. *Amigdala.* Ital. *Amandorle & Mandorle.*

Mandorle.

QVALITA. L'amandole dolci sono calide & humide nel primo grado, l'amare sono secche nel secondo & sono piu astersiue,& piu aperitiue & piu valorosamẽte purgano i meati delle viscere, assotigliando li humori grossi & viscosi.

SCELTA. Le migliori sono le dolci & fresche, non guaste dal tempo & nate in luoghi caldi di quella spetie che si chiamano ambrosine.

GIOVAMENTI. L'amandole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la vista, multiplicano lo

sper-

sperma,facilitan lo sputo,purgano il petto,& fanno dormire, aumentano la sostantia del ceruello, purgano le vie dell'vrina, ingrassano i magri, aprono l'opilationi del fegato,della milza, & di tutte le vene: leniscono la gola,nettano il petto & i polmoni,il lor olio gioua à i do lor colici, & alle passioni del petto, le verdi chiamate Amandolini, si mangiano nel principio della primauera,sono appetitose,& alle donne grauide leuano la nausea. Si mangiano ancora la state, cō vn poco di Zuccaro Quādo il nociolo è tenerello, & allora sono molli delicate,le amare sono rimedio contra l'imbriachezza auanti pasto se ne mangiano sei o sette, amazzano le volpi dateglieli à mangiare,& in tutte le cose nella Medicina sono migliore delle dolci, & sicome queste sono più soaui,Cosi l'amare sono piu salubri.

Ingrassar.

Amandolini.

NOCVMENTI. Mangiandosene quando sono molto secche, sono di tarda digestione, dimorano molto nello stomacho, & fanno dolere la testa generando colera.

RIMEDI. Si mangino la state, quando i noccioli son tenerelli come latte, ò vero secche senza scorza con molto zuccaro che le fa scender presto,quelle che si mangian con la scorza son difficili à digerire, per questo si deuon mondare, son bone à tutti i tempi,etadi & complessioni,ma preparate senza scorza con zuccaro,ò mele.

Amandole confette.

ARAN-

ARANCI.

Proxima sunt, Itali dixere Nerantia primis,
Vincunt pelle, parum frigidus humor inest.
Verticibus miro sunt hæc gratissima odore,
Dulce sapit melius, pectoribusq; fauet.
Sint folia arboribus seruata virentibus ipsis,
Cætera sunt mensæ commodiora tuæ.

NOMI. Lat. *Nerantia.* Ital. *Aranci, Melargole qui in Roma.*

QVALITA. La scorza è calda & secca nel principio del terzo grado, la polpa cioè la parte vinosa, è frigida & secca nel secondo grado, Il seme è calido & secco nel secondo grado: I dolci son caldi temperatamente & son pettorali; altri sono acetosi che son freddi nel primo grado, altri sono di mezo sapore, son freddi & secchi temperatamente.

Aranci.

Dolci.

Acetosi.

Di mezo sapore.

SCELTA. I buoni son quelli che sono assai graui ben maturi, ben coloriti, con la scorza liscia & di mezo sapore, perche i dolci sono alquãto calidi, & i bruschi frigidi, che offendon lo stomacho.

GIOVAMENTI. Le melangole dolci mangiate auanti al cibo son conuenienti allo stomacho in ogni tempo, & son pettorali, son buone per i malenconici, & per i catarrosi, & leuano l'opilationi, l'acetose smorzano la sete & risuegliano l'appetito, il lor succo asperso sopra gli arrosti, o pesci fritti dan lor gratia, & soauità, & con zuccaro si mangiano auanti al cibo come le dolci. Altre sono di mezo sapore & queste sono grate al gu-

sto, Risuegliano l'appetito, son ottime nelle febri coleriche, & leniscono la gola, & leuano la sete, della lor scorza secca si fà poluere, la quale ammazza i vermini, & presa nel vino preserua dalla peste.

Poluere che ammazza i vermini.

NOCVMENTI. Gli aranci bruschi stringono il corpo valorosamente, & lo fanno stitico, & raffreddano lo stomacho, & stringono il petto & l'arterie, li dolci accrescono la collera nelle febri.

RIMEDI. Si ripara a i danni che fan gli acetosi, aggiuntoui il zuccaro, ò vero mangiandoli appresso la sua scorza condita con zuccaro, che è molto stomacale, & mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i vecchi, & gli acetosi ne i tempi caldi per i gioueni & per i colerici, & sanguigni, massime nelle febri pestifere.

CASTAGNE.

CASTANEÆ, Stringunt, inflant, agreq; coquuntur,
Et caput offendunt, his Venus alma viget.
Quæ tibi grata licet posito mollescat echino
Sicca est, & nimio castanea igne calet.
In caput & ventres inflata asperrima sæuit,
Ni spolia apportet mellis arundinei.

Castagne.

NOMI. Lat. *Castanea*. Ital. *Castagne*.

QVALITA. La castagna tanto domestica quanto saluatica è calda nel primo grado, & secca nel secondo, è constrettiua & diseccatiua.

SCELTA. Le miglior castagne sono le grosse, &

però son migliori di tutte i marroni: & dopo che sono colti se per lungo tempo si conseruano, si fanno piu sapo riti & piu sani.

Marroni.

GIOVAMENTI. Prouocano il coito per esser ventose danno grandissimo & buon nutrimento, sanano i flussi, & pestate con mele & sale, sanano il morso del can rabbioso; Quando si cuocono su le brage fermano il vomito. Ne i luoghi doue nasce poco grano, si seccano su le graticce al fumo, & poi si mondano, & se ne fa la farina, che sopplisce per far pane, cotte le castagne sotto la cenere leggiermente, & monde si cuocono in vn tegame cō olio & sale, & poi aggiuntoui pepe & succo di aranci seruono per tartufi.

Pan di Castagne.

Tartufi.

NOCVMENTI. Mangiate abondantemente ne i cibi, fanno doler la testa, stitticano il corpo, son dure da digerire, & generano ventosita, massime se si mangiano crude.

RIMEDI. Sono manco nociue se si arrostiscono sopra le brage, & si sepelliscono p vn pezzo nella cenere bē calda, & poi si mangiano con pepe & sale, ò vero con molto zuccaro, che cosi si conuengono a i colerici come col mele à i flemmatici; le lesse sono migliori che le arrostite nella padella sopra la fiamma, perche da quel fumo acquistano vna qualita soffocante, ma prima si cuocano su le brascie, & poi si sepelliscano sotto la cenere calda per vn pezzo. Sono buone ne i tempi freddi, a tutte l'etadi, & complesssioni, purche siano ben stagionate, ben cotte, & in poca quantità, & sopra si beua buon vino.

GHIANDE.

Desiccat Quercus; GLANDES genitalia sanant
vlcera: & vrinam emittunt, prosuntq; veneno
Morsibus infectis: simul inflammataq; mulcent.

Ghiande.

NOMI. Lat. *Glandes*. Ital. *Ghiande*.

QVALITA. Diseccano, astringono, & alquanto riscaldano.

SCELTA. S'eleggano per mangiare quelle che stanno nel gozzo delle Palombe arrostite.

Pane di ghiande.

GIOVAMENTI. Della farina delle ghiande al tempo della carestia i poueretti ne fanno il pane, come si fa quello delle castagne, & in spagna si mangiano cotte sotto la cener come le castagne. Trite, & beuute con vino giouano à i morsi de i velenosi animali, & à coloro, c'hanno preso il Veleno, ò vero hanno beuute le cantarelle, onde orinano poi sangue, la lor poluere beuuta cō decottion d'anonide, ò di gramigna gioua al mal della pietra, & beuuta con latte di vacca vale contra il tossico. E se ne caua l'olio, ch'è buono per ardere & per far sapone.

Pietra.
Olio di ghiande.

NOCVMENTI. Mangiate le ghiande ne i cibi fanno dolere la testa, & generano ventosità, & pessimi humori. il che fanno meno quelle, che si ritrouano nel gozzo delle palombe saluatiche arrostite. L'olio, che si caua delle ghiande non è buon per mangiare, ma si ben per i panni di lana, & per il sapone, come s'è detto,

RIMEDI. Bisogna mangiarne in pochissima quantità, & cotte nel gozzo delle Palombe, o arrostite sotto la cenere.

LIMONCELLI.

Aſſirÿ pariunt etiam limonia campi,
Crediderim ſucco hæc vincere prima malo.
Cætera ſubducunt, nec prima vigoribus æquant.
Sic nullo varÿs ordine dantur opes.

NOMI. Lat. *Mala limonia.* Ital. *Limoni.*

Limoni.

QVALITA. Hanno le medeſime qualità che i Cedri, che ſono, tanto i grandi, quanto i piccioli, freddi & ſecchi nel ſecondo grado. Ma i maggiori ſono piu preſtanti di ſucco, di ſcorza, & di carne.

SCELTA. Quelli ſono i migliori, che hanno l'odor di cedro, che ſian ben maturi, ben coloriti, & per alquanti giorni ſtaccati da gli Alberi.

GIOVAMENTI. Hanno le medeſime facoltà, che i Cedri, ma più debilmente. Il ſucco loro riſueglia l'appetito, ferma il vomito, incide gli humori groſſi, & reſiſte alle febri maligne: Ammazza i vermini, & il ſucco de gli acerbi preſo alla quantità d'vn'oncia e meza cō maluagia caccia le pietre delle Reni; & i piccioli fan queſto effetto più valoroſamente. Si taglian queſti minuti, & ſi pon ſopra ſale, acqua roſa, & zucchero, & mangianſi in compagnia delle carni, & de peſci, che fan venir' appetito, & fan ſaper buono il bere, & dalle reni, & dalla veſcica, cacciano le renelle gagliardamente, & non ſi truoua ſalza di queſta migliore. Si mangiano ancora in luogo d'inſalata tagliati minuti, con acqua mele, & aceto, & fan buono appetito, & giouano alle renelle.

Renelle.
Inſalata.

NOCVMENTI. Raffreddano gagliardamente

lo ſto-

Smagrire.

lo ſtomacho fan venir'i dolor colici, & fanno ſmagrire. Generano humori malenconici. Non nutriſcono, perche con l'acetoſita loro mordicano lo ſtomacho, ſtringono valoroſamente il ventre.

RIMEDI. Si vſino di rado, & in poca quantità ſenza, la ſcorza, & che ſiano ſtati infuſi nell'acqua, & ponendoui di ſopra zuccaro, & cannella. Non ſi conuengono à ſtomachi frigidi. Son buoni ne i tempi molto caldi per i gioueni, & per i colerici, & ſon nemichi à vecchi, & à flemmatici.

GRANATE.

Dulcia ſunt madidi roris, ſicci acria poma
PVNICA. pulmoni hæc ſunt mala, at illa bona.
Cuncta iuuant ſtomachum, feruentes acria flammas
Extinguunt, cunctis menſa ſecunda datur.
Sepæ remorbeſcit dulci ſi veſcitur æger,
Vtraq; cum diſtent, meiere cur faciunt?

Granate.

NOMI. Lat. *Malum Ponicum.* Ital. *Granate da molti grani che in ſe contengono, & Melegrano, & Pomogranato, ritrouanſi dolci, forti, & vinoſi, che ſon quei di mezo ſapore.*

QVALITA. Le dolci ſon calide & humide, temperatamente, ſon grate allo ſtomacho, le forti & acetoſe ſon fredde nel ſecondo grado & di molta ſtiticita; quelle di mezo ſapore di mediocre natura.

SCELTA. Le migliori ſon quelle che ſon groſſe, ben mature & che ſiano facili a ſcorticare & le acetoſe che habbiano aſſai ſucco.

GIO-

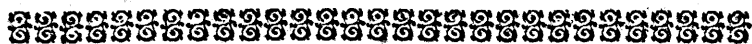
GIOVAMENTI. Le dolci giouano allo stomacho al petto,& alla tosse,& accrescono gl'appetiti venerei,le acetose giouano al fegato & alle febri ardenti, & acute, ricreano la siccita della bocca, estinguono la sete, & mitigan l'ardor dello stomacho, & alle cose medesime vale il lor vino,& il lor sciroppo,smorzano la colera gagliardamente, &prohibiscono che le superfluita corrano alle viscere, & non lasciano salire i vapori alla testa, & tutte prouocano l'vrina. Le scorze si seruano che son buone per dar odore à i panni & alle vesti & salvarle dalle tarme.

Dolci.

Acetose.

NOCVMENTI. Le dolci generano ventosita, & calidita & pero si prohibiscono nelle febri, & le acetose son nemiche al petto,& offendono i denti & le gengiue.

RIMEDI. L'vna sorte leua il nocumento dell'altrà, & pero si mangiano i granelli dell'vna & dell' altra mescolati insieme & cosi da duo contrarj si fa vn ottimo temperamento, ò veramente nelle acetose s'aggiunga vn poco di zuccaro. ma tutti i granelli dopo ben succhiati,si deuono sputar fuori; le dolci son buone l'inuerno per tutti, & l'acetose, la state per i corpi colerici & per i giouani, ma sono nemiche à i vecchi perche stringono il petto loro. Il lor succo non si hà da vsar solo, ma per condimento de i cibi. le mezane mangino dopo gli altri cibi con zuccaro ò sale,che cosi reprimono i vapori, ch' ascendono alla testa.

Mistura.

NOCCHIE.

Primus Abellinam campano a nomine cultor
Dixerat, aridula est, sed minus illa tepet.
Inuisa est Capiti, & stomacho, tardissima lapsu
Intumet, & lapides conterit atq; ciet.

Auellane. NOMI. Lat. *Corilus, Nux auellana, Nux pontica, & Praenestina.* Ital. *Nocchie & auellane.*

QVALITA. Le fresche sono temperate nelle prime qualita, ma le secche sono calde & secche quasi nel principio del secondo grado.

Rosse. SCELTA. Le domestiche sono migliori delle saluatiche, le rosse le grosse & poco coperte, piene di molto humore & che i vermi non le habbiano corrotte, ne toccate in modo alcuno. Le lũghe sono piu soaui al gusto, che le ritonde.

Renelle. GIOVAMENTI. Danno piu notrimento delle Noci, accrescono il Ceruello, & mangiare continuamẽte fino à tre, ò quattro nel principio del pranzo liberan dal dolor delle reni, & dalla renella affatto, mangiate con ruta & fichi secchi à digiuno preseruano dalla peste. Le tonde si cuoprono come i coriandroli, & son gratissime allo stomacho.

NOCVMENTI. Tardi si digeriscono, nondimeno son grate al fegato, fanno qualche ventosita, generano molta colera, & fanno dolori del capo, quando se ne mangia in troppa quantita.

RIMEDI. Si mangino che siano ben fresche, che siano state infuse nell'acqua, & asperse di zuccaro; sono

da

da vsarsi in poca quantità,& le secche solo l'inuerno, i gioueni le mangino,& quei,che fatigano assai & che sono gagliardi di stomaco; l'inzuccherate son manco nociue.

N O C I.

Mille nuces poteras dixisse,sed vnica iuglans
Nux dicta est,linguæ iam nocitura tuæ.
Siccior arescit,stomachum & caput improba vexat,
Mirum,si nocuæ sit bene iuncta viæ.

NOMI. Lat. *Nux iuglans,& nux regia.* Ital. *Noce.* *Noce.*

QVALITA. Le verdi & fresche son calde nel primo grado,& secche parimente: le secche sono calde nel terzo grado,& secche nel secondo, ma con l'inuechiarsi diuentano piu secche,& quanto piu son vecchie, tanto piu fanno olio.

SCELTA. Le migliori noci sono le grandi, lunghe,mature,& che facilmente si mondano,& sopra tutto che siano fresche & non vecchie ne corrotte dentro.

GIOVAMENTI. Sciogliono i denti che sono stupefatti, & mangiate con fichi ruta & mandorle,preseruano da i veleni mortiferi, & vagliono contra la peste: & due noci secche,& altre tanti fichi & venti foglie di ruta, con vn granel di sale, peste & mangiate a digiuno preseruano da i veleni & dalla peste. Mangiate le noci à digiuno giouano a i morsi de i cani rabbiosi, masticandone poi alquante, & mettendole sopra il morso; La scorza verde delle noci supplisce in luogo di pepe

Denti. *Peste.* *Pepe.*

nelle viuande. E molto ſalutifero l'vſo delle noci dopo che s'è mangiato il peſce, perche leua & incide la loro viſcoſita, & ſe ne fa agliata per mangiarla col peſce onde ſi dice. *Post piſces nuces, post carnes caſeus adſit.*

Agliata.

Ammazzano le noci i vermini del corpo, & condite con zuccharo ò mele, & con garofani ſon molto vtili allo ſtomacho, & alle viſcere frigide.

NOCVMENTI. E detta la noce, per che nuoce alla gola, alla lingua, & al palato. Che mangiate in troppa quantita maſſime le ſecche, eccitano la toſſe, & fanno doler la teſta, fan crudita, vertigine, & ſete. L'ombra della piãta è nociua, che manda fuori vn halito cattiuo, che aggraua la teſta, & offende quelli che vi dormono ſotto, che quel graue odore ſubito penetra nel ceruello, & per queſto ſi ſuol piantare appreſſo le ſtrade, & per queſta ragione ella con queſti verſi ſi querela.

Noce nuoce

Ombra della noce.

Nux. ego iuncta viæ cum ſim ſine crimine vitæ,
A populo ſaxis prætereunte petor.

RIMEDI. Mangiandole freſche infuſe in buon vin roſſo & in poca quantita ſon manco nociue, & il nocumento delle vecchie ſi leua, col farle ſtare per vna notte nell'acqua calda, & poi mondarle, & l'aglio leua ancora il nocumento loro, quelle che ſi cõdiſcono col zuccaro & con il mele, diuentano ottime per vſar ne i tempi molto freddi, & per ſcaldar lo ſtomaco; le ſecche ſon buone l'inuerno per i vecchi, per i flemmatici & per i malenconici, purche non patiſchino ſtrettezza di petto; meſſa vna noce nella pignatta fa cuocere preſtamente le carni, & coſi meſſa dentro a vn pollo. Quando le noci fanno aſſai frutti, ſignificano abondanza di biade.

Noci concie

Carni come preſto ſi cuocano.

Abondãza

NOCE D'INDIA.

INDICA NVX calida est, atq; humida, digerit ipsa
Flatus, lumborum mulcet, genuumq; dolores,
Aluum tum sistit, ventrisq; animalia pellit:
Vesicæq; malis confert, tussiq; medetur:
Subuenit Asthmaticis, tremulis, & reddit edentes
Pingues, duritias mollit, confertq; podagris.

NOMI. Lat. *Nux indica.* Ital. *Noce d'India.*

Noce d'india.

QVALITA. Sono queste noci calide nel secondo grado, & humide nel primo.

SCELTA. Le fresche sono migliori, delle secche & quelle di Portugallo, ottengono il principato.

GIOVAMENTI. Mangiate queste Noci, aumentano lo sperma, generan buon nutrimento, giouan alla tosse, alla strettura del petto & alla raucedine, inghiottẽdo il suo liquore con siroppo violato: la polpa ingrassa i magri, lodasi a dolor colici, a paralisie, al mal caduco, al tremore, & ad altre infirmità de i nerui: beuendosi in queste noci, ò acqua ò vino preserua da i dolor colici, & da molte altre infirmità, & gioua à i paralitici, il liquore che è dentro mitiga il dolore delle morici, & delle podagre, & delle gomme franciose: la polpa di dentro cotta in vna gallina con pignoli, & pistacchi, & cannella, mangiandosi poi il tutto fa in grassare i magri.

Ingrassare.
Nerui.
Magri.

NOCVMENTI. Mangiata questa noce aggraua lo stomacho, quantunque non generi cattiuo nutrimento.

RIMEDI. Bisogna vsarne in poca quantita & piu per medicamento che per cibo, & cotte con buone carni.

ORBACCHE.

Gingiuas, & labra iuuat vitia inde repellens
FAGVS confirmat, torpentia Membra, tumores
Exiccat, crines denigrat; & illita confert
Profluuio crinum, tum impinguant deniq; fructus.

Orbacche.

NOMI. Lat. *Fagus.* Ital. *Faggio, & il suo frutto fagiolo, & fagiola, & orbacche.*

Ghiri.

QVALITA. I frutti del faggio hanno in se qualche calidità & sono astrettiui l'animella che vi sta dentro è di dolce & di grato sapore, massime à i ghiri.

SCELTA. La fagiola fresca è piu grata della stanthia.

Topi.

GIOVAMENTI. I noccioli del faggio mitigan' i dolori delle reni, & cacciano fuori, le pietre & le renelle, de i frutti si ingrassano i porci & altri animali, come tordi & colombi, & i topi, & i ghiri, imperoche valentemente si ingrassan con essi, onde al suo tempo infiniti se ne prendon la notte nelle selue, & i sorci, vengono à schiere da paesi lontani, insegnati dalla natura, à pascersene nelle selue. leggesi, che molti habitatori si sono difesi dalla fame, sostenendo l'assedio con la faggiola.

NOCVMENTI. Sono questi frutti al gusto molto constrettiui, & pero fanno stitico il corpo.

RIMEDI. Non bisogna mangiar questi frutti se non in tempo di gran necessita,& in pochissima quantita,ma si deuono lassare a i porci,& ad altri animali, che se ne ingrassino:

PIGNOLI.

Ebullit,nimiumq; sitit pulmonibus imis
Debita,vix coquitur pinea,sed bene alit.
Intestina fouet,neruis rigidoq; lapillo
Subuenit,& veneri grata,fugit cibelem.

NOMI. Lat. *Pinei nuclei.* Ital. *Pignoli.*

Pignoli.

QVALITA. Sono i pignoli caldi nel principio del secondo grado,& humidi nel primo.

SCELTA. I migliori son quei pignoli che son cauati dalle pigne domestiche,& massime da quelle che son femmine, perche son piu saporite, ma soura tutto che non sian rancidi,ma freschi.

GIOVAMENTI. mangiati freschi ne i cibi,nutriscono assai bene & danno buon nutrimẽto,correggono le humidita,che si putrefanno nelle budella, purgano il petto cotti cõ mele o zuccaro. prouocan l'orina,ristorano le forze ne i debili,nettan le superfluità delle reni & della vessica, giouano all'ardore,& destillatiõ dell'vrina,conferiscono nei dolori de i nerui, & delle sciatiche, sono vtili a i paralitici, & alli stupidi & a coloro che tremano,mondificano il polmone & le sue vlcere,sono molto vtili ne i difetti del petto, & giouano à i Tisici grandemente.

Reni. *Vessica.* *Tisici.*

NO-

Stomacho.

NOCVMENTI. Sono tardi alquanto da digerirsi,& danno vn nutrimento grossetto & mordicano lo stomacho & il ventre,quando se ne mangia assai & che son rancidi, & escitano la libidine, & riempiono la testa di vapori.

Con mele. Con zuccaro.

RIMEDI. Si infondano prima nell'acqua tepida almen per vn hora, poi si mangino da i flemmatici col mele,& da i Colerici,con zuccaro,son buoni ne i tempi freddi per i vecchi,ma col mele come si è detto, & per i gioueni & colerici col zuccaro.

PISTACHI.

Igne Nuces superat, renes iuuat, & iecur humens,
Pistachium: Hæc stomachi cœna senilis amat.

Pistacchi.

NOMI. Lat. *Pistacia.* Ital. *Pistacchi, & Fistici.*

QVALITA. Son caldi & secchi nel secondo grado.

SCELTA. I buoni sono i grandi,di odore simile al terebinto del quale sono vna specie, & che il frutto sia colto da arbori vecchi,& sia fresco,& verdeggiante,che è miglior dell'amandole.

Ingrassare.

GIOVAMENTI. Sono marauigliosi in risuegliare gli appetiti venerei,leuano l'opilatione del fegato,& lo corroborano,purgano il petto & le reni sono vtili allo stomacho, che lo confortano, & prohibiscono la nausea assottigliano gli humori grossi, sono ristauratiui,& per questo si mettono nelle compositioni, che si fanno per chi vole ingrassarsi, beuti triti nel vino, conferiscono a i morsi de i serpenti.

NOCVMENTI. Nuocono a i fanciulli & a quei che son di calda complessione, perche assottigliano loro il sangue & infiammandolo fanno venir la vertigine. Et mangiati in troppa quantita grauan lo stomacho.

Vertigine.

RIMEDI. Si corregge il nocumento loro mangiadoli nel fin, o nel principio del pasto, mangiandoui appresso grisomole secche, ò zuccaro rosato, sono buoni ne i tempi freddi, per i vecchi & per i flemmatici, & cattiui per i gioueni & per i colerici. Dicesi che nascono i pistacchi, insitando l'amandole ne i lentisci.

Pistacchi come nascano.

Seguono i frutti delli dodici Alberi che si mangiano di fuori solamente.

A M A R E N E.

Et frigus Cerasa inducunt austera cibiq;
Vota cient, siccant, constringunt robore firmant.
Non in ventriculo ceu dulcia corrumpuntur.
Inde febri, atq; siti, hæc faciles concedimus vstis.

NOMI. Lat. *Cerasa austera*. Ital. *Amarene, & Marasche.*

Marasche.

QVALITA. Queste amarene che sono Cerase austere stringono il ventre incidono la flemma, & son constrettiue, rinfrescano, diseccano & corroborano.

SCELTA. Le migliori sono le grosse & ben mature.

Conserua d'amarene.

GIOVAMENTI. Son grate allo ſtomacho, perche ſmorzano l'ardor della colera, & tagliano la viſcoſità della flẽma, & fan venire appetito, ſi conſeruano condite con zuccaro.

NOCVMENTI. Eſaſperano lo ſtomaco, con l'acredine loro.

RIMEDI. Si mangino crude con zuccaro, ò vero cotte & condite con zuccaro, ſi riſerbano, ne i vaſi di vetro, che coſi rieſcono migliori che crude, & ſono molto conuenienti nelle febri peſtilentiali: le crude ſon buone ne i tempi caldi & per quei che ſon colerici, ma non ſi conuengono à vecchi ne a flemmatici.

BIRICOCOLI.

Poma eadem dices quæ perſica, ſi tamen amplum
His corpus, nobis aurea forma datur.
Arboreos inter Fœtus ſuauiſſima guſtu
Armenia, & choleram frigore mala premunt.

Biricocoli. Ammoniaci.

NOMI. Lat. *Mala Armeniaca, præcocia.* Ital. *Armeniache, Moniache, & Griſomole, & Biricocoli.*

QVALITA. Sono queſti frutti frigidi & humidi nel ſecondo grado.

SCELTA. Le armeniache le quali ſon coſi chiamate perche fur portate d'Armenia ſono le migliori le groſſe ben colorite, molto mature, con nocciolo dolce, Chiamate Alberges, & che dall'oſſa facilmente ſi diſtacchino & ſiano dolciſſime al guſto.

GIOVAMENTI. Sono grate allo ſtomaco, le

uano

uano la ſete riſuegliano l'appetito, fanno orinare: il lor nocciolo amazza i vermini, & l'infuſione fatta con le ſecche gioua alle febri acute; ſi ſeccano al ſole ſpartendoli per mezo & aſpergendoli ſopra zuccaro poluerizato.

NOCVMENTI. Sono grati allo ſtomacho ma lo indeboliſcono, ſono piu corrottibili che le peſche, mouono il fluſſo del ventre, gonfiano, & riempiono il ſangue di molta aquoſita & humidita, & lo diſpongono à corrutione, ſono di peſſima ſoſtanza, ſi conuertono in cholera, ſi putreſanno velocemente, riempiono il ſangue di molta humidita, lo diſpongono a corruttione, & generano febri peſtilentiali, & fanno flemma groſſa & viſcoſa, nel fegato & nella milza.

Stomacho.

RIMEDI. Si deuono pigliare nel principio del mangiare beuendoci ſopra vn poco di buon vino, o mangiandoſi appreſſo aniſi, ò cibi conditi con ſale o con ſpetie, o caſcio vecchio, & beuendoci appreſſo (come ſi è detto) buon vin vecchio odorifero.

Nota

CAROBOLE.

Effulcit ſtomachum poſt cœnam, ſumpta ſed ante
Profluuiũ SILIQVA ad ventris facit; ipſa receſq;
Aluum diſſoluit, ſtomacho nocet, aſt ea ſiſtens
Sicca, atq; vtilior ſtomacho eſt, lotiũq; miniſtrat.

NOMI. Lat. *Siliqua.* Ital. *Silique, Carobe, Carobole, &* *Guainelle.*

Carobole.

QVALITA. Queſti frutti, ſono diſeccatiui, & riſtrettiui.

SCELTA. Le migliori ſono le freſche, & ſecche ſu le grate, che le freſche ſono abomineuoli, & ingrate al guſto, ma ſecche diuentano dolci & aggradeuoli, imperoche vi ſi congela dentro vn liquore, ſimile al mele col quale gli Indiani condiſcono il gengeuo, li mirabolani, & le noci moſcate.

GIOVAMENTI. Hanno le ſilique vn certo che ſimile alle cirege, percioche mangiandoſi freſche ſoluono il corpo, ma ſecche lo reſtringono, & ſono piu vtili allo ſtomacho, prouocano l'vrina, & la lor decottione beuuta mirabilmente gioua alla toſſe, per la dolce & melliflua ſoſtanza loro: mangiate dopo cena fortifican lo ſtomacho, & aiutan la digeſtione.

Toſſe.

NOCVMENTI. Sono di cattiuo nutrimento, ſono difficili a digerire, & ſoluono il ventre.

RIMEDI. Biſogna mangiarle ſecche & non verdi, & dopo al cibo.

CIREGIE.

Sicca aluum ſiſtunt eademq; recentia ſoluunt:
Sunt CERASA. auſteris dulcia ſana minus,
His aluus fluida arcetur, famis improbus ardor
Creſcit, adempta ſiti, quam gula docta Coquo.

Ciregie.

NOMI. Lat. *Cerasia.* Ital. *Ciregie.*

QVALITA. Le dolci ſono frigide & humide, ma l'auſtere ſono piu frigide.

SCELTA. Le migliori cerafe ſono quelle che ſono di dura ſoſtanza ben mature, come ſono le corgne, & le corbine, che l'acquaiole ſono da fuggire; che ſono in-

Ceraſe corgne.

ſipide

ſipide & facilmente ſi putreſanno, delle auſtere le migliori ſon le Palombine.

GIOVAMENTI. Le dolci mouono il Corpo, & præſto ſe ne ſcendono dallo ſtomacho a baſſo, mangiate la mattina cauano la ſete. Rinfreſcano, & prouocano l'appetito, le ſecche ſtringono maſſime le viſciole, giouano & ſono grate allo ſtomacho, perche ſmorzano l'ardore della colera, & tagliano la viſcoſita della flemma, & fanno venire appetito, maſſime cotte con buona quantita di zuccaro ſoura.

Dolci.

Viſciole.

NOCVMENTI. Sono le dolci nimiche allo ſtomacho, maſſime l'acquaiole, generano nel ventre lumbrici & humori putridi, ſubito ſi putreſanno & gonfian lo ſtomacho, per il vento che generano, quando ſe ne mangiano aſſai.

Lumbrici.

RIMEDI. Biſogna mangiarne poche, & appreſſo ſenza intermiſſion di tempo, pigliar cibi che ſiano di ottima ſoſtanza, ſalati & acetoſi, Non ſi mangino per cibo ma per medicamento da ſmorzar la ſete, & l'ardore di chi fatica ne i tempi caldi, che in queſti tempi ſon buone per i gioueni per quei che ſon colerici, ma ſon triſte per i vecchi, & per i flemmatici.

CORGNOLE.

Corna nocent ſtomacho, bruma male grata rigenti,
Si tuus illa voret venter, auarus erit.

NOMI. Lat. *Cornus*, Ital. *Corgniolo, & i frutti Corgnioli, & Corgniali.*

Corgnali.

QVALITA. Hanno facolta queſti frutti, de diſeccare valentiſſimamente, & d'aſtringere.

SCELTA. Le migliori ſono le groſſe & ben mature.

GIOVAMENTI. Sono efficace rimedio à tutti i fluſſi del ventre imperoche cõſtringono, al paro delle neſpole, o de i pruni ſaluatichi, ſi conciano verdi come l'vliue, & delle mature, ſi fa cõſerua con zuccaro & mele che vale alla diſſenteria, & à corroborare, lo ſtomaco, & condite ſi poſſono dare a i febricitanti.

Fluſſi.

NOCVMENTI. Sono di poco nutrimento & cattiuo & ſon difficili a digerire.

RIMEDI. Si mangino in poca quantita nella ſeconda menſa ben mature, & con zuccaro.

D A T T O L I.

Ardua dat dulci, pomum tibi palma tepore,
Cui dedit apta nimis nomina, forma teres.
Hæc caueas, tumidum corpus torpedine replet:
Sic cædet vinci neſcia palma tibi.

Dattili.

NOMI. Lat. *Dactilus, fructus palmæ.* Ital. *Dattilo.*

QVALITA. Il dattilo contiene in ſe non poca calidita quando è fatto dolce, onde ſono queſti frutti calidi nel ſecondo grado & humidi nel primo.

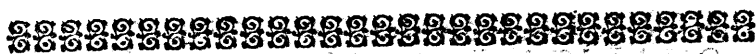
SCELTA. Si eleggan quelli, che ſian dolci maturi, & che di dentro ſiano ſinceri.

GIOVAMENTI. Ingraſſano, piacciono al fegato ſon buoni per la toſſe, & lubricano il corpo.

NOCVMENTI. Generano vn ſangue che ſubito ſi muta in colera, nuocono a i denti & alla bocca, &

fanno venir fuori le morici mordono lo ſtomacho, riem piono il corpo di crudi & viſcoſi humori, i quali ſono tanto viſchioſi, che fanno opilatione nõ ſolo nel fegato, ma ancora nella milza in tutte le viſcere, & in tutte le vene, onde poi ſi generano lunghe & cattiue febri.

Morici.

RIMEDI. Sono manco nociui, mangiandoſi cotti, & conditi con zuccaro, come ſono gl'altri frutti; O vero mangiando appreſſo à i crudi qualche cibo acetoſo, o ve ro conditi con aceto. Non ſon buoni, in niſſun tempo per niſſuna età, & neſſuna compleſſione, ſaluo che quan do ſono conditi col zuccaro.

FOLCERACHE.

Vtilis est lotus ſtomacho, ſed fructus edendo eſt,
Aluum eadem ſistit commendat & oris odorem.

NOMI. Lat. *Lotus.* Ital. *Frutti del loto & Folcerache, & Polſerache.*

Folcerache.

QVALITA. Il frutto del loto, è partecipe di qua lita conſtrettiua.

SCELTA. Di queſti frutti ſon le migliori le fre ſche & non le ſecche.

GIOVAMENTI. Il frutto del loto è dolce, buo no à mangiare, & facile allo ſtomacho.

NOCVMENTI. E riſtretiuo del corpo.

RIMEDI. Biſogna mangiarne in poca quantità.

GIVG-

GIVGGIOLE.

Magna placent, tussim sedant, stomachumq; lacessunt,
Humenti frigent zizipha temperie.
Serica bacca rubens thoraci, & renibus affert
Præsidium, nutrit, concoquiturq; parum.

Giugiube.

NOMI. Lat. *Zizipha*. Ital. *Giuiube & Giuggiole.*

QVALITA. Le giuggiole mature son temperate cosi nel calido, come nell'humido.

SCELTA. Si elegghino le mature & ben rosse.

GIOVAMENTI. Giouano al petto alle reni & alla vessica, fermano i vomiti, causati dall'acredine degli'humori, se ne fa siroppo, il quale condensa il sangue colerico, & le materie sottili che discendono al petto, & si mettono nella decottion pettorale per domare l'agrimonia del sangue & cauar fuori il suo humore sieroso, gioua alla tosse & all'asprezza delle fauci ? Ne i cibi son solamēte dalli sfrenati fanciulli, & dalle donne molto le giuggiole desiderate.

NOCVMENTI. Sono di pochissimo nutrimento, molto malageuole da digerire, & impero molto contrarie allo stomacho.

Siroppo.

RIMEDI. Bisogna vsarle in poca quantita & solamente per medicina & non per cibo, che se ne fa nelle spitiarie lo sciroppo giugiubino.

MIRABOLANI.

Tuta mirobalanum est inter medicamina: confert
Ad iecur, ad renes, stomachumq; & viscera, frenat
Scammonium, tum quæ medicamina ferre laborẽ
Deyciendo solent, obstructis non datur unqnam.

NOMI. Lat. *Mirobalanum.* Ital. *Mirabolano.* *Mirabolani*

QVALITA. Sono frigidi & secchi, astringenti acidi & constrettiui.

SCELTA. I piu lodati sono quelli che son ben maturi.

GIOVAMENTI. I conditi con zuccaro, massime i cheboli, sono migliori de gli altri, che soluono manco, i mirabolani citrini, chebuli, indi, emblici, & belliri-ci, seruono piu per medicina che per cibo, & per questo quei, che vorran saper le virtu loro cerchino nel nostro Herbario.

NOCVMENTI. Solo questo nocumento hanno i mirabolani in loro, cioe che augmentano l'opilationi.

Opilatione.

RIMEDI. Non si diano a gli opilati, ne a colore che son disposti à cadere in tal difetto, ò vero si diano conditi & ben preparati.

OLIVA.

Torpescens OLEA exacuit, sed auara palatum
Vix alet, arentem mollior aluus amat.
Igne leui, nisi salsa, tepens, imitata smaragdos
Fœniculo, atq; acido rore refecta sapit;
Stringit Oliua recens condita, refrigerat, ægre
Concoquitur, stomacho mitior apta minus.

NOMI. Lat. *Oliua*. Ital. *Oliua*.

Oliua.

QVALITA. Il frutto quando è ben maturo è mediocremente caldo, ma quando è immaturo, è veramente piu frigido & piu costrettiuo, corrobora & ferma il ventre, le condite in salamoia, sono calde nel secondo grado, & hanno vn poco di virtu astringente & corroborante.

Oliua di spagna. Vliue d'Ascoli.

SCELTA. Le migliori sono quelle di spagna, vogliono esser ben condite & nate in luoghi aprici, grosse, & con picciolo osso, come quelle della nobilissima Citta d'Ascoli.

GIOVAMENTI. Incidono la flemma nello stomacho, & le condite eccitano l'appetito, & la lor salamoia, lauandosi la bocca, stringe le gengiue, & ferma i denti smossi; quelle che si conseruano nell'aceto smorza no la colera, fermano il vomito & sono molto migliori. Concianſi in diuersi modi, si come nel nostro Herbario habbiam detto a pieno.

NOCVMENTI. L'oliue condite danno poco no trimento, & tardi si digeriscono, le salate infiammano il sangue, & leuano il sonno.

RIMEDI. Bisogna mangiarne in poca quantità, & le condite con aceto son migliori, & che habbiano buona concia, sono buone ne i tempi freddi, a tutte l'etadi, & complessioni, si deuono mangiar l'oliue in fine de l'altre viuande, per corroborar lo stomacho, & aiutar la digestione. Ma a tempi nostri si mangiano nel principio, nel mezo, & nel fine delle mense, con le carni, con i pesci, & con l'oua, ma con grande errore, perche, (come al suo luogo s'è detto) bisogna ne i cibi seruar l'ordine.

Ordine ne i cibi.

PESCHE.

Rore sumus pluuio mox putrescentia, ventre
Fida calescenti, si modo prima damur.
Mollia laxamus ventres, siccata tenemus,
Nos temnit Persis, sed tibi grata sumus.

NOMI. Lat. *Persica*. Ital. *Pesche, & Persiche*.

Pesche.

QVALITA. I frutti son frigidi & humidi nel secondo grado, l'amandole loro poi son calde, & secche.

SCELTA. Le migliori persiche sono le odorifere ben colorite, ben mature, & che da gl'ossi facilmente si distacchino, che siano anco di ottimo sapore. Si lodano assai le duracine, che non si staccano che sono piu saporite, & hanno del Cotognino, & pero si chiamano persiche cotogne. Le noci persiche son le migliori di tutte.

Persiche cotogne.
Noci persiche.

GIOVAMENTI. Son buone allo ſtomacho, & lubricano il corpo, quelle che ſi ſtaccano dall'oſſo, & che ſon ben mature, ſi deuono mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appreſſo biſogna beuere vin buono, che ſia vecchio & odorifero, & per queſto ſi infondano nel vino, il quale non per queſto diuiene venenoſo, perche habbia tirato à ſe alcun veleno del perſico, ma diuēta triſto & ſciapito, perche le perſiche che ſon poroſe hanno tirato à ſe lo ſpirito & l'anima del vino, & pero egli reſta ſuanito & ſenza virtu.

NOCVMENTI. Rilaſſano lo ſtomacho, generano humori che ſubito ſi inaceriſcono & ſi corrompono, per eſſer di natura molle, & aquoſa, onde generano per lo più ancora ventoſita, ma le duracine non fanno tanti danni, & per lor proprieta generano l'hidropiſia, onde alcuni per queſto, credendoſi di correggerle, le mondano, & l'infondono nel vino, ma commettono magiore errore, perche il lor ſucco nociuo piu toſto vien traſportato alle vene & coſi diuentano piu nociue.

Duracine.

RIMEDI. Beuaſi appreſſo vn vino buono odorifero & aromatico, eſſendoſi mangiate à ſtomacho voto, ma le duracine ſi deuono mangiare dopo paſto, che coſi rinfreſcano la bocca dello ſtomacho, & la ſigillano, come fanno parimente le ſecche, ſon buone la ſtate per i gioueni, & per i colerici ma nuocono à vecchi, & a i flemmatici, & à coloro che hanno lo ſtomacho debile; ma cotte ſotto la cenere ſon cibo delicatiſſimo, & gratiſſimo à gli ammalati, che gli aiutano nelle paſſioni del cuore, & col lor grato odore leuano la puzza del fiato che vien dallo ſtomacho, rallegrano l'animo; le ſecche ſono piu ſane, & leuano la puzza del fiato che vien dallo ſtomacho, rallegrano l'animo; le ſecche ſono piu ſane, & fan migliore ſtomacho, & fermano i fluſſi. I noccioli de i perſichi mangiati leuano il nocumento de i

Fiato fetido.
Peſche ſecche.

frutti,

frutti, giouano à i dolori del corpo, ammazzano i vermi, dissoluono le ventosita mondificano lo stomacho, & aprono l'opilation del fegato, & lo confortano, spezzan le pietre delle reni & della vescica & le liberan da gli escrementi flẽmatici, & in somma son molto conuenienti per conseruar la sanita, se ogni mattina se ne mangiano otto ò dieci: ma a chi hauesse il fegato troppo calido, bastan duo, ò tre.

Pietre.

PRVGNE.

PRVNA. licet vario decorata colore nitescant,
Frigent & pluri crassa liquore fluunt:
Soluunt. corda fouent ardentia prima reposcunt
Prandia, sunt stirij nobiliora soli.

NOMI. Lat. *Pruna.* Ital. *Prune, & Susine Prugne, & se ne trouano infinite spetie.*

Prugne.

QVALITA. Sono i pruni frigidi & humidi, ritrouansene di piu spetie, & alcune son dolci, & alcune acerbe, & austere, son frigide nel principio del secondo grado, & humide nel fin del terzo.

Dolci.

Austere.

SCELTA. Sono molto lodate le damaschine, o da mascene, massime le ben mature, & dolci, le quali son cosi chiamate da damasco citta di soria.

GIOVAMENTI. Purgano la colera, smorzano il calore, leuano la sete, rinfrescano, humettano il corpo, onde si cuoce il lor succo, & serbasi per eccitar l'appetito, & per estinguere à i febricitanti la sete, & se ne fa elettuario con scamonea, & senza per soluere il ventre, &

Diapruno.

con polpa di pruni damaſceni, & manna ſi fa il noſtro elettuario durantino, con infuſion di ſena, polipodio aniſi, & cinnamomo, che preſone alla quantita di meza oncia nel principio del pranzo, lubrica piaceuolmente il corpo, & è gratiſſimo al guſto come la cotognata.

Elettuario durantino.

NOCVMENTI. Nocono a quei ch'hanno lo ſtomacho debile & frigido, a i decrepiti, & flemmatici, & a quei che patiſcono dolor colici.

RIMEDI. Si rimedia a i nocumenti delle prune mangiandole ben mature, nelle prime menſe con zuccaro, o mangiandoui ſopra cibi ſalati, & beuendoci buon vino, ſono ottime per i gioueni, ne i tempi molto caldi, & per quei che ſon colerici & ſanguigni.

Seguono i frutti dell'Herbe.

CEDRVOLI.

Abſtergit CVCVMIS, friget pariterq; ſatiuus,
Ordine bino humet, veſicæq; vlcera ſanat,
Vrinamq; ciet; reuocant animoq; liquentes
Olfactu, morſuſq; canum folia illita ſanant
Cum vino, à menſis iuuat hos arcere ferentes
Lethales ſuccos, ſtomacho niſi forte coquant?

Cedruolo.

NOMI. Lat. *Cucumis ſatiuus*. Ital. *Cedruolo*.

QVALITA. Son freddi nel fin del ſecondo grado, & humidi nel terzo.

SCEL-

SCELTA. I migliori ſono i lunghi groſſi, & ben maturi con colore giallетto, & i piccioli ſono migliori de i grandi.

GIOVAMENTI. Rinfreſcano mirabilmente quei c'hanno ardor nello ſtomacho, leuano la ſete, ſmorzano la collera, & prouocano l'vrina, mõdate dalla ſcorza, & fatte lunghe, & larghe, & ſottili, & infuſe in acqua freſca, meſſe ſu la lingua de i febricitanti leuano loro la ſete, non laſciano raſciugare, & diuentar nera la lingua, ne il palato, anzi ſmorzano la ſete, rinfreſcan l'ardor delle febri, & mantengon la bocca humida, & freſca. Bolliti con zuccaro leuano la ſete piu valoroſamente.

Sete.

NOCVMENTI. Sono duriſſimi da digerire, generano flemma, & humori viſcoſi, & tal uolta velenoſi nel corpo, & nelle vene, dalli quali poi in proceſſo di tempo ſi cauſano febri lunghe, & di mala qualita; & nuocono a gli ſtomachi frigidi, che non li digeriſcono mai.

RIMEDI. Son men nociui mangiandoli in inſalata con cipolla, baſilico, dragoncello, menta, ruchetta, & pepe o altri cibi ſimili. Sono peſſimi in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & a tutte le compleſſioni. Son cibo per genti ruſtiche, che ſi faticano aſſai, & c'hanno lo ſtomacho molto caldo, ma non è cibo da perſone delicate. Cotto è manco nociuo.

Inſalata di cedruoli.

COCOMERO.

Aluo & vesicæ CVCVMER stomachoq; salubris;
At venerem obtundit: non bene coctus obest,
Hic bilem subigitq; sitim, stomachoq; calenti,
Gratus erit, Medici si sapit arte coqui,
Ne diuturna tamen sit concomitata, caueto,
Febris, in assiduos si datur esca cibos.

Cocomero.

NOMI. Lat. *Anguria.* Ital. *Cocomero, & Anguria.*

QVALITA. E il cocomero frigido & humido nel secondo grado.

SCELTA. I migliori son quelli che sono grandi, & ben maturi.

GIOVAMENTI. E valorosissimo il cocomero per refrigerio de gl'assetati, la state, vale nelle ardentissime febri, che sminuisce il calore, & gioua, all'aridita della lingua, i semi son rimedio alle reni & alla vessica, prouocando l'vrina, sono molto conuenienti alli stomachi caldi, & secchi, ristorano quei, che patiscono suenimenti per il souerchio calore; la polpa de i cocomeri, si tiene in bocca per l'aridita della lingua.

Lingua arida.

NOCVMENTI. Vsandosi troppo è di cattiuo notrimento il cocomero, & se presto non passa dallo stomacho corrompesi, & conuertesi in humore simile a i mortiferi veleni: sminuisce il seme genitale, & estingue gli appetiti venerei, genera nello stomacho flemma viscosa la quale diffondendosi cruda per le vene cagiona longhissime febri, fanno i cocomeri a quei ch'hanno la

flem-

flemma nello stommaco Nausea:& cagionano dolor colici & passioni Ipocondriache.

RIMEDI. Non bisogna mangiarlo nel principio della mensa, per che a guisa di rafano ascende ad alto. in fine del mangiare è manco nociuo, & è piu facile a digerire. sono i cocomeri inimici a vecchi, & alle frigide & humide complessioni, & il rimedio è di mangiare vn poco di seme d'ameos, a i giouenì sono piu conuenienti, & parimente a sanguigni. Et cotti son manco nociui.

F R A G H E.

Arrident æstate cibis, corruptaq; febrem
FRAGA creant: oculis visceribusq; fauent.

NOMI. Lat. *Fraga*. Ital. *Fraghe, & Fragole.* *Fraghe.*

QVALITA. Sono frigide nel primo grado, & secche nel secondo.

SCELTA. Le migliori sono le rosse, ben mature, grosse, di grandissimo odore, & domestiche, & quelle di i nostri monti di serrasanta, & di monte nero, che le nostre pastorelle portano a noi chiuse nelle scorze de gli Arbori.

GIOVAMENTI. Sono al gusto gratissime, smorzano l'ardore, & l'acutezza del sangue, & estinguono il feruor della Colera, rinfrescando il fegato. Leuano la sete, prouocano l'orina, & eccitano l'appetito. Il lor vino disecca i quossi del viso, & chiarifica la vista applicato a gli occhi, leuandone le nuuolette, & asterge la pelle del viso guasta da i morbiglioni, le fraghe nessun veleno *Quossi.* *Vino di fraghe.*

prendo-

prendono da i rospi,o da serpenti,da quali son spesso cal cate,essendo poco da terra lontane. Fermano le dissenterie,& i flussi delle donne,& giouano alla milza.La decottion delle frondi, & delle radici gioua beuuta all'infiammation del fegato, & mondifica le reni, & la vescica,& l'acqua stillata dalle fraghe ferma il flusso del sangue in tutte le parti.

Acqua di fraghe.

NOCVMENTI. Son di poco nutrimento, & facilmente si corrompono nello stomacho,nuocono le fraghe fortemente à i tremoli, & paralitici,& à quei che patiscono dolori di nerui. Et il lor vino imbriaca. Si putrefanno facilmente, onde chi ne mangia assai cade spesso in febri maligne.

Vino di fraghe.

RIMEDI. Bisogna nettare prima dalle frondi, & da ogni bruttezza, lauarle con buon vin bianco, & poi mangiarle asperse di zucchero. Sono conuenienti, ne tempi caldi à giouani,& à complessione coleriche.& sanguigne, & a stomachi non deboli,& si deuono mangiare auanti a tutti gli altri cibi, & in poca quantita, come le cerase,& i mori,& gli altri cibi fugaci.

MELONI.

Abstergit, lapidem minuit PEPO, mitigat æstus;
Huic male concocto, pessimus humor erit.

NOMI. Lat. *Pepo.* Ital. *Melone, & Pepone.*

Meloni. Peponi.

QVALITA. Sono i meloni & i peponi frigidi nel secondo grado,& i meloni humidi in fin del secondo, & i peponi,nel terzo grado.

SCELTA. Si eleggano quei che son di odore, &

di sapore exquisiti, al gusto sommamente grati, & che siano freschi & maturi.

GIOVAMENTI. Rinfrescano valorosamente, nettano il corpo, prouocano l'orina, cauano la sete, & eccitano l'appetito, quei che mangiano assai s'assicurano dalla pietra, & dalla renella, & per questo Albino imperadore, se ne diletaua in modo, che vna sera mangiò cento persiche di campagna, & dieci meloni di Ostia i quali à quel tempo erano i piu lodati.

Albino Imperatore.

Meloni.

NOCVMENTI. Fanno ventosita, & dolori nel ventre, & pero sene deuono astenere, quei che patiscono dolori colici, perche generando cattiuo nutrimento, facilmente si conuertono in quelli humori che ritrouano nello stomacho, & difficilmente si digeriscono per la lor frigidita, & cosi escitano vomito & flussi colerici, & corrompendosi generano febri maligne con petecchie.

RIMEDI. Non si deuono mangiare, se nō a stomacho voto, perche essendo di facile conuersione subito si mutano in quell'humore che ritrouano nel stomacho. E buon rimedio ancora il mangiar col melone il cascio vecchio, & cose salate, & beuendoci appresso ottimo vino ma non molto potente & mãgiando poi, altri cibi di ottima sostanza, sono buoni, ne i tempi caldi & ardenti, & conuengono in ogni eta, eccetto che alli decrepiti, che nuocono a flemmatici, & à malenconici grandemente.

ZVCCA.

Succi aquei, cursus rapidiq; CVCVRBITA bilem
Vincit, & Iliacum non bene cocta, ciet.
Quã bene grata tamen, cuicumq; admixta secundat,
Huic externa magis quam sua forma placet.

Zucca.

NOMI. Lat. *Cucurbita.* Ital. *Zucca.*

QVALITA. E frigida & humida nel secondo grado.

SCELTA. Le migliori sono le lunghe, fresche & tenere, le verdi deuono esser leggieri & dolci.

GIOVAMENTI. Gioua à i colerici, smorzando la sete, rinfresca il fegato, & solue piaceuolmente il corpo. Le fritte sono molto piu sane, che le lesse; impero che nel friggere, lasciano gran parte del loro aquoso humore, & cosi danno migliore & piu copioso nutrimento.

NOCVMENTI. E di cattiuo nutrimento, & si corrompe cambiandosi con quell'humore che troua nel lo stomaeho, & perche è insipida, riceue quel sapore, & genera l'humor simile à quella cosa, con la qual si condisce. Nuoce à i freddi & à i flemmatici, genera molta ventosita, & pero indebolisce lo stomacho & nuoce à gl'intestini, fa i dolori colici, & i premiti.

Conditura.

RIMEDI. E manco nociua, apparecchiata con cose agre, come agresta, & simili, & parimente con cose salse & calide, come sono senape pepe, & cipolla & petrosello, è buona nei tempi caldi per i gioueni, & colerici.

AVER-

AVERTIMENTI
nelle Carni.

E carni piu d'ogn'altro cibo notriſcono, perche eſſendo calide, & humide facilmẽte ſi traſmutano in ſangue: & danno grãdiſſimo nutrimento. circa lequali biſogna ſeruar queſte regole.

I. Sempre ſi auuertiſca che gli Animali, le carni, l'herbe i Frumenti, e i vini ſi eleggano de i luoghi alti, & odoriferi che ſian da ottimi venti riſtorati, & da ſoaui raggi del ſol ricreati, doue non ſiano ſtabbi, ne ſtagni, & che in eſſi le coſe ſi conſeruin lungo tempo incorrotte. Regola 1.

II. Che ſi fuggano tutte le carni de gl'animali, che ſtanno nelle paludi, & nelli ſtagni, & nelle lagune, come ſono l'anitre, & l'oche. Regola 2.

III. Le carni de gli animali troppo gioueni, & troppo vecchi ſono cattiue, dure, ſecche, neruoſe, & di poco nutrimẽto, & difficili a digerire, quelle de gli animali troppo vecchi, come quelle de gioueni, ſon troppo humide, & piene di ſuperfluita, quantunque per il ventre piu facilmente diſcendano. Regola 3.

IV. La carne de gli animali maſchi, è piu calda, piu ſecca, & piu facile à digerire, che quella delle femmine, la quale è piu frigida & piu humida, & per Regola 4.

questo piu indigestibile, & quindi auuiene che la carne delle femine è miglior per i febricitāti che quella de maschi, Perche è manco calda & più humida, & per questo s'hanno da dare la state à gli infermi le polanche & non li pollastri.

Regola 5. V. Ogni carne feminina genera sangue cattiuo più che quella de i maschi eccetto le Capre, che sono di piu laudabil notrimento che non sono i Becchi.

Regola 6. VI. La Carne salata nuoce generando sangue grosso & malenconico perche disecca grandemente, Poco notrisce, & genera cattiuo succo.

Regola 7. VII. La Carne grassa presto si digerisce, genera nō dimeno molta superfluità. & per questo è di poco notrimento leua l'appetito. impedisce la digestione & fa languido lo stomacho, Ma la magra è di magior notrimento, & genera poca superfluità. Onde la mezzana tra queste due è la piu prestante, perche genera sangue temperato.

Regola 8. VIII. Le Carni degli Animali uolatili, sō più leggieri, piu secche, & di piu facil digestione, che quelle degli animali quadrupedi; & per questo sō conuenientissimi à coloro che attēdono piu a gli esercitij dell'animo che del corpo, Perche piu facilmente de gl'altri si digeriscono, perche generano sangue chiaro mondo, spiritoso, & molto atto a gli essercitij della mente, & alla speculatione dell'intelletto.

Regola 9. IX. Le Carni d'animali saluatichi sono migliori di quelle de domestici, & il sangue generato da loro

ha poche superfluità. per li molti loro essercitij & fatighe, & perche viuono in aere piu secco, massime quelli che soggiornano ne i monti, & per questo la carne loro si conserua piu lõgo tempo incorrotta, Per che hanno poco grasso, & per questo generano poche superfluità, meglio nutriscono, & generano sangue migliore ma gli animali domestici sono piu humidi de i seluaggi, per l'otio, & per l'humidità dell'aere nelqua le stanno.

X. Ne i tempi, e complessioni humide, le carni che declinano alla siccità sono piu conuenienti, ma ne i tempi, & complessioni secchi, & eta & per i vecchi sono piu a proposito le carni che habbino dell'humido. Regola 10.

XI. La Carne del Castrato è migliore, perche è di temperata complessione per che è piu calda delle femine, & de i maschi piu frigida. Regola 11.

XII. La Carne di animal negro è piu leggiera, & più soaue che quella di animal bianco. Regola 12.

XIII. La Carne che circonda l'osso è di piu laudabil notrimento, & la carne della parte destra è piu leggiera, & piu facile a digerire della sinistra, & quella della parte ãteriore è meglio della posteriore, perche le carni anteriori sono piu calde & piu facili a digerirsi, ma le posteriori son piu frigide, & piu grosse. & la carne che è più propinqua al core è piu prestãte che quella che n'è più lontana, perche corroborata dal calor del cuore si fa piu atta a notrire. Regola 13.

XIIII. Le carni che declinano alla siccità, bisogna Regola 14.

lessarle, & quelle ch' declinano all'humidita arrostir le per contemperare l'humidità loro, & per questo le carni di Conigli, di Lepori, di Cerui, & Caprij, bisogna lessarle & l'elissatione tempera la loro siccità: Ma la carne di Porco, di Castrato, & di Montone, si deue arrostire.

Regola 14.

XV. La Carne arrostita nello spito, è grossa, e di gran notrimento, ma si digerisce piu difficilmēte, che quella che si lessa & per questo non bisogna riempirsene: la lessa è di piu facil digestione, dà piu laudabil notrimēto & per questo è piu conueniēte, che l'arrostita; Ma è da notare che le carni molto grasse bisogna arrostirle, & le magre per il piu lessarle, perche il fuoco consuma la grossezza loro, si come la magrezza riceue humidità dall'acqua. Nel pranzo si conuengono più le carni lesse, & nella cena l'arrostite, che essendo piu difficile a digerire, la notte meglio si digeriscono. Le Carni fritte generano fastidio nausea grauità di testa, & difficilmente si digeriscono, se bene sono di gran notrimento.

AGNEL-

A G N E L L O.

Anniculus placeat, vel si sine testibus Agnus,
Pinguior est Hædo, quum calet olla vores.

NOMI. Lat. *Agnus*. Ital. *Agnello*.

Agnello

QVALITA. E l'agnello calido nel primo grado & humido nel ſecondo, ma il lattante è humido nel terzo, & ha molta viſcoſita, ma quando ha l'anno, non abonda di tanta humidita che ſubito leuato dal latte gli creſce il calore mancandogli l'humidita.

SCELTA. Che ſia di vn anno, maſchio, & che ſia nato di primauera, & habbia paſciute herbe odorate.

GIOVAMENTI. Genera buon nutrimento è facile a digerirſi, maſſime quãdo ſi è paſciuto d'herbe odorifere, vale cõtra l'humor malenconico, & gioua a coloro, che ſtãno ne i paeſi caldi, & ne i tempi caldi, & a quei che ſono di colerica & aduſta compleſſione. Quel che nõ allatta è miglior, facilmente ſi digeriſce, genera buono & piu copioſo nutrimento.

NOCVMENTI. La carne dell'agnello giouane lattante, è humida viſcoſa, eſcrementoſa, mucilaginoſa & di groſſo nutrimento, & per queſto nuoce molto à i flemmatici, & maſſime a i vecchi, ne i tempi & paeſi freddi, genera molta viſcoſita nello ſtomacho, perche ha in ſe ſouerchia humidita & tanto piu quãto è piu giouane. Non è conueniente à gli infermi, maſſime à chi patiſce mal caduco, o altre paſſioni del ceruello, & de nerbi.

Malcaduco.

RIMEDI. Non ſi mangi ſe non di vn anno, & che non habbia vſato il coito, & cuochiſi arroſto, con ſaluia,

rosmarino,aglio & garofani,& con altre cose calde,che disecchino l'humidità, & mangiandola questa carne, si accompagni con carne salata,& menta, si mangi con sal se che habbino dell'incisiuo, & del diseccatiuo, come è la salsa fatta di mostaccioli Napolitani infusi in aceto, pestandoli bene & aggiongendoui succo di petrosello; ma arrostita,e molto meglio,che bollita.

Salsa.

B E C C O.

Cum male olet, siccat, fit iam CAPER improbus, absit, & cadat ante focos victima Bacche tuos.

Becco.

NOMI. Lat. *Caper, & Hircus.* Ital. *Becco.*

QVALITA. E questa carne calda & secca,& de i gioueni,è manco male massime se siano castrati.

GIOVAMENTI. Gioua à quei che sono smisuramente grassi.

NOCVMENTI. E carne puzzolente,è difficile a digerire,& genera cattiuo notrimento, patisce il mal caduco,onde a gl'huomini che sono disposti a quel male è pernitiosissima, genera humor malenconico, & ventoso.

Malcaduco.

RIMEDI. Bisogna in tempo di necessita mangiar questa carne che sia grassa & giouene, & sia lessa con herbe odorate,& cauoli,& si mangi con agliata,i becchi castrati sono manco nociui,& i montani son manco fetidi,& la lor carne è piu secca che quella del domestico.

Cottura.

BOVE

BOVE. VITELLO. E TORO.

Assiduos habeant vitulos tua prandia in vsus,
Cui madida, & sapido iuncta tepore caro est.
Terrea bilem affert, terram digesta per annos
Nunc eme sic stomacho fit leuis esca tuo.

NOMI. Lat. *Bos, Vitulus, & Taurus.* Ital. *Boue, Vitello & Toro.*

Bue.

QVALITA. E la carne di vaccina fredda nel primo grado, & secca nel secondo, ma quando è vicina alla natiuita ha piu dell'humido, che le carni gioueni degli animali che per natura son secchi, sono temperate.

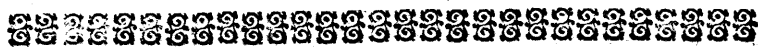
SCELTA. Il boue deue esser giouane, & grasso, & auezzo all'aratro la vitella che sia lattante, & di madre che habbia pasciuto di otttimi pascoli.

Vitella.

GIOVAMENTI. Il bue è di grandissimo nutrimento a quei che molto si affaticano, & genera loro molto sangue, & stagna il flusso colerico. la vitella da grandissimo nutrimento, & genera ottimo sangue, facilissimamente si digerisce: la campareccia è men buona della mongana.

NOCVMENTI. Il bue è di pessimo nutrimento, tardi si digerisce genera varici, & infirmita malenconiche; la vitella è di grossa sostanza, & per questo nuoce a i conualescenti. Il toro è peggior di tutti, c'ha carne grossa, febrosa, dura, secca, fetida, & di cattiuo nutrimento, la vacca è cattiuissima, massime la vecchia.

Toro.
Vacca.

RIMEDI. La carne di vaccina si tenga nel sale per vintiquattro hore,& si cuoca bene; la vitella cuocasi in compagnia di galline o capponi grassi & pōghisi seco il petrosello.

BVFALO.

Bubalus hinc abeat, ne ue intret prædia Nostra,
Non edat hunc quisquam, sub iuga semper eat.

Bufalo.

NOMI. Lat Bubalus. Ital. Bufalo.

QVALITA. La carne del Bufalo è carne grossa che non si legge che entrasse nelle mense de gl'Antiqui, non dimeno à i tempi nostri, si mangia da molti, & si lodano i lombi di Bufaletti, il fegato, la lingua, & le zinne delle femmine ch'allattano, & è cibo ordinario de gli Hebrei.

SCELTA. Sia giouene & grasso.

GIOVAMENTI. Si mangi in poca quantita perche non è da stomachi delicati.

NOCVMENTI. Difficilmente si digerisce, genera notrimento grosso & viscoso. Mangiata questa carne fresca oltre che è ingrata al gusto, moue il flusso del corpo.

RIMEDI. Salata questa carne è manco nociua, & ha miglior sapore.

Nam sapit esca Male, quæ datur absque sale

CAPRETTO.

Hædulus ad domini saltet, sed frigidus, aras.
Vix calet, ille ægris vda alimenta feret.

NOMI. Lat. *Hædus.* Ital. *Capretto.*

Capretto.

QVALITA. E di caldo temperamento fin al secondo mese, & è carne laudabile, & temperata tra l'humidita, & siccita.

SCELTA. Si elegghino i negri & rossi, ma che non arriuino a sei mesi, anzi, che siano lattanti, & siano maschi.

GIOVAMENTI. Da ottimo nutrimento, si digerisce presto conferisce alla sanita mirabilmente gioua grandemente à gli infermi & à i conualescenti, & a coloro che non molto si affaticano, & à gli studiosi.

NOCVMENTI. Nuoce il capretto a i vecchi decrepiti & à quei che hanno lo stomacho frigido & aquoso. Nuoce à quei che molto si affaticano & à quei che patiscono dolor colici, ò mal caduco.

Malcaduco.

RIMEDI. Si rimedia cocendolo ben bene & non allesso, ma arrosto, massime le parti di drieto che non sono tanto humide, quanto quelle dauanti, & si mangino con aranci, la lessa si mangi fredda.

CAPRIO.

Iam canibus laqueos iniungite, can lacer vdam
Tingit humum roseo sanguine Capreolus.
Hic optata feret nobis fomenta calore
Vda leui, modicis moxque fouenda focis.
Damula adusta magis, si matris ab vbere rapta est:
Huic prior in nostro forte erit orbe locus.

Caprio. Damma.

NOMI. Lat. *Capreolus, & Dama.* Ital. *Caprio Capriolo & Damma.*

QVALITA. E caldo & secco nel secondo grado.

SCELTA. Si eleggano de i Caprij, & delle Damme quelli che siano gioueni grassi & assai esercitati, che cosi si dissoluono loro i tristi humori, diuengono piu facili à digerire, & il sangue che generano ha pochissime superfluità, Nondimeno tira vn poco al malenconico, come quasi quello di tutte l'altre fiere.

Smagrare.

GIOVAMENTI. E di grande & buon nutrimẽto, & in questo supera tutte l'altre carni seluagge, vale contra la paralisia, dolor colici & smagra i troppo grassi.

NOCVMENTI. Nuoce à i magri & estenuati, perche generando sangue asciutto ne vengono a patire i nerui, massime se l'animale è vecchio, che allora è piu difficile à digerire, è cattiuo cibo ne i tempi caldi.

RIMEDI. Quando si coce si bagni assai con olio, o con grasso accio la carne si faccia piu humida, & piu facilmente si digerisca, mangiasi alle tauole de i grandi,

questa carne lessa arrostita & in pasticci, si conuiene l'in uerno per i flemmatici, ma non conferisce a gioueni & à i colerici. Si querelano questi animali cosi.

Dente timetur Aper, defendunt cornua Ceruum:
Imbelles DAMAE quid nisi præda sumus?

Pasticci.

CASTRATO.

Hunc amo si duri per pascua Montis anhelat:
Maluero si auri vellere diues erit.

NOMI. Lat. *Veruex.* Ital. *Castrato.*

Crastato.

QVALITA. E questa carne calda, & humida temperatamente.

SCELTA. Si eleggano i gioueni d'vn'anno, che cosi la carne loro è molto buona, & molto conueniente per sani & per gli ammalati, massime se i pascoli loro saranno in colli d'herbe odorifere come sono i nostri di Gualdo, che cosi questa è meglio di tutte le carni.

GIOVAMENTI. Genera questa carne buon sangue perche è soaue & di buon nutrimento & facilmente si digerisce. Il brodo di castrato è ottimo & vale molto contra l'humor. malenconico & mantiene l'humore in temperamento, & equalita, si mangia lessa con petrosello, ò vero i quarti di drieto arrostiti, con rosmarino & aglio battuti ben prima, con bastoni.

Cottura.

NOCVMENTI. Quando il castratto è vecchio, nuoce la sua carne perche si disecca, si per l'eta, si ancora per il mancamento de testicoli, & è difficile à digere, & manca della suauita & gratia.

RIMEDI. Non si mangi la carne de i vecchi, & mangiando quella de i gioueni cotta a lesso si accompagni con herbe aperitiue & cordiali, & cotta arrosto, si accompagni con saluia rosmarino & aglio come si è detto, è buona questa carne in tutti i tempi in tutte l'etadi, in tutte le complessioni, & in tutti i paesi.

CERVO.

Terreus est, volitat sed Ceruus: retia tendas
Ne fugiat; neruis cum tumuere fauet.
Si vereare nigram bilem, sit captus anhelo
Esca cani, cordis sed prius ossa legas.
Illa venenatum poterunt depellere virus:
Sic nihil est penitus, quod sine laude voces.

Ceruo.

NOMI. Lat. *Ceruus*. Ital. *Ceruo*.

QVALITA. E caldo nel primo grado secco nel secondo.

SCELTA. Si elegga giouene o lattante, o vero che sia stato castrato.

Osso del cor di Ceruio.

GIOVAMENTI. La carne de i cerui piccolini castrati è lodata per carne di buon nutrimento, che così perde ogni malitia, il corno del ceruo abrusciato scaccia tutti gli animali velenosi; & l'osso che si ritroua nel suo cuore è molto cordiale, resiste à i veleni, & per questo si mette nelle teriache.

NOCVMENTI. Questa carne genera grosso & malenconico humore, difficilmente si digerisce & è di

poco

poco nutrimento, genera paralisia & fa tremuli & quartanarij.

RIMEDI. Cocendosi in compagnia d'altre carni, d'animali grassi, ò vero in pasticci con molto lardo, ò vero sia di cerui giouenì ò castrati, depone la sua malitia, non si mangi la state, massime da i vecchi, & da i malenconici, l'inuerno si mangia piu securamente perche la state mangiano vipere & serpenti, il lombo è la sua parte migliore.

Pasticci.

CONIGLIO.

Credideram leporem, sic forma simillima fallit,
Ambo super foetant, dente uel aure pares.
Ambo timent, distant tamen, vda cuniculus affert
Fercula, viscosum semimitata gluten.
Hunc torre igne tamen, suffossa euertere Castra
Bethydis audebit si modo credis aquis.

NOMI. Lat. *Cuniculus.* Ital. *Coniglio, & picciol lepre, per la gran similitudine che con quello tiene: & dal continuo caminare che egli fa sotto terra, hanno imparato i soldati di far le mine, Onde disse il Poeta.*

Conglio.

Mine.

Gaudet in effossis habitare Cuniculus antris.
Demonstrat tacitas hostibus ille vias.

QVALITA. E freddo nel principio del primo grado, & secco nel secondo, & la sua carne è manco secca della leporina, & di men cattiuo nutrimento.

SCELTA. Si elegga il giouane grasso d'inuerno, & che la sua carne all'aria della notte sia diuentata tenera, & frolla. Che i vecchi han carne impura, poco sana, & poco grata al gusto.

GIOVAMENTI. Da buon nutrimento & copioso, consuma l'humidità superflue, & le flemme che ritroua nello stomacho, & lo conforta, sono queste carni piu bianche ne tanto secche come le leporine, & per questo meglio notriscono, & piu facilmente si digeriscono, prouocan l'orina, & giouano à coloro che patiscono, l'Elefantiasi.

NOCVMENTI. Nuoce a i malenconici, massime a i decrepiti & ne i tempi caldi, che genera grosso nutrimento & non molto buono, & non è questa carne molto grata al gusto.

Cottura. RIMEDI. E manco nociua questa carne, facendola vn poco bollire & poi arrostirla con herbe odorifere garofani noce moscata o cannella, & lardo, o strutto.

GHIRI.

Nil iuuat vmbrosi latitare cubilibus antri
Glis tibi, vita & mors hic tibi somnus erit.
Nec pingui nocuisse malo, ingeniosa libido.
Interdicta gulæ noxia quæque vocat.

Ghiri. NOMI. Lat. *Glis.* Ital. *Ghiro, è animale molto simile à i topi, che la maggior parte dell'anno dorme, & l'inuerno per il sonno si ingrassa, ma la state mangià ghiāde, noci & castagne, Onde disse il Poeta.*

Tota mihi dormitur hyems, & pinguior illo
Tempore sum quo me nil nisi somnus alit.

QVALITA. Son calidi & secchi.

SCELTA. Si elegghino i grassi & grossi.

GIOVAMENTI. Nutriscono gagliardamente & sono al gusto diletteuoli appresso i Romani furono in

gran

gran pregio nelle mense loro, ma appresso i greci non furono in alcuna consideratione. Sono vtilissimi à i paralitici: & giouano à quei che patiscon la fame canina per la grassezza loro.

NOCVMENTI. Se non son grassi difficilmente si digeriscono, & generano humor malenconico, & frigido, & grosso nutrimento, & essendo troppo grassi distruggono l'appetito offendendo lo stomacho.

RIMEDI. Si mangino fritti nella padella ò veramente arrostiti con herbe odorate & spetie, ò sale & cose aromatiche.

LEPORE.

Auriti leporis mihi pulpamenta reponas,
His meus abradi iam didicit stomachus.
Ignea sunt, aluum durant, sed renibus arctas
Et femori norunt hæc reserare uias.
Iuppiter alme, datur lepori si sexus vterque,
Nec fera, nec malus est, omnibus esca placet.

NOMI. Lat. *Lepus.* Ital. *Lepre, & Lepore dalla leggierezza de piedi così detto, & dalla velocita del corso, che gli sono state date in cambio del'armi per difendersi, dalle Bestie & da i cacciatori.* **Lepre.**

QVALITA. E la lepre secca nel secondo grado, & calda nel principio del primo.

SCELTA. La migliore è la giouene presa da i cani nella caccia con molto trauaglio sia d'inuerno & la carne si frolli al sereno della notte.

GIOVAMENTI. I leporotti ſon molto ſoaui & grati allo ſtomacho, cotti in acqua vino, & ſaluia ò vero arroſtiti con ſaluia & garofani, ò fattone paſticci datoli prima vn bollore giouã à quei che ſon troppo graſſi & deſiderano ſmagrire. Fa buon colore in viſo, onde ſcherzando diſſe il Poeta.

Paſticci.

Smagrire.

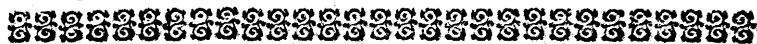
Si quando leporem mittis mihi, Gellia dicis,
Formoſus ſeptem Marce diebus eris,
Si non derides, ſi verum Gellia Narras,
Ediſti nunquam Gellia tu leporem.

Il ſangue della lepre mangiato fritto gioua alla diſſenteria, alle poſteme de gl'inteſtini & à i fluſſi inuecchiati, rõpe la pietra delle reni & della veſſica. il ceruello della lepre arroſtito gioua mangiato al tremor de i mẽbri, & col medeſimo ſi facilita l'vſcita de i denti a i fanciulli, & ſminuiſce il dolore, il quaglio beuto con aceto gioua al mal caduco facendo bagnolo col brodo della lepre conferiſce a i podagrici.

Renelle.

NOCVMENTI. Tardi ſi digeriſce, genera groſſo ſangue, ſtringe il ventre, induce vigilia & ſogni faſtidioſi, genera ſangue malenconico, onde nuoce a i malenconici, & à quei, che ſtudiano, & dà poco, & cattiuo nutrimento, & fa malenconico.

RIMEDI. E manco nociua cocendoſi piena di lardo ò di altro graſſo con molte ſpecie aromatiche. Non è buona ſe non l'inuerno, & per i gioueni, & per i ſanguigni.

MON-

MONTONE.

Non Aries facilis coctu est, alimenta ministrat
Pessima; nec gulæ, ventriculoue placet.

NOMI. Lat. *Aries.* Ital. *Montoue.*

Montone.

QVALITA. E simile alla carne di becco, ma piu facile à digerire.

GIOVAMENTI. Non ha in se virtu alcuna, & per questo è stata dalle mense sbandita.

NOCVMENTI. La carne del montone tanto giouene quanto vecchio è di cattiuo nutrimento, diffici le à digerire, & in suaue, percioche è di fetido odore & di cattiuo sapore, & similmente quella della pecora.

Pecora.

RIMEDI. Il vero rimedio è di non mangiarne & sbandirlo dalle mense, come abomineuole & nociuo.

PORCO DOMESTICO.

SVS tibo cœnoso sit cœna domesticus ore,
Grata ferat nobis mensa hyemalis aprum.

NOMI. Lat. *Sus.* Ital. *Porco.*

Porco.

QVALITA. E caldo nel primo grado humido nel fin del secōdo: ma il lattante è piu humido: & per questo le porchette si deuono fuggire, perche apportano molto danno.

SCELTA. Quello è migliore, che ſia ne troppo piccolo, ne troppo vecchio, ma di meza età, & ſia maſchio & alleuato alla campagna & ne i monti.

GIOVAMENTI. Da copioſiſſimo & lodeuol nutrimento, mãtiene il corpo lubrico & prouoca l'orina, i preſciutti & l'altre parti ſalate ſon buoni per eccitar l'appetito, & per cuocer con l'altre carni, che da lor gratia, & fa ſaporito il bere, incide le flemme.

Bere.

NOCVMENTI. Nuoce queſta carne alle perſone delicate, & che viuono in otio, fa venire le podagre, & la ſciatica, maſſime ſe è di porco lattante, & perche è troppo humida & troppo viſcoſa & di molti eſcrementi, facilmente ſi putreſa & conuerteſi nelli humori cattiui che ritroua nello ſtomacho, genera flemma, & dolori coli ci, pietre nelle reni, & opilationi del fegato, le ſcrofe hanno la carne legnoſa, & piena d'humor malenconico, generano groſſo nutrimento, onde quelli che frequẽtano il mangiar troppo queſta carne, abondano di molti eſcrementi, l'aſſogna rilaſſa lo ſtomacho, leua l'appetito, prouoca la nauſea, & facilmente ſi conuerte in colera.

Scrofe.

RIMEDI. E manco nociuo il porco mangiato in poca quantita, di meza età, & che la carne ſia magra ma d'animal graſſo, ſalipreſa, arroſtita freſca con herbe odorate, o veramente cotta nella graticola cõ ſale finocchio ò pitartima che coſi è piu gioconda al guſto, & è piu ſana perche non ha tanta ſuperflua humidita, è buona queſta carne ne i tẽpi molto freddi, per i gioueni che hanno lo ſtomacho caldo & che molto s'affatigano ma nuoce a vecchi à ſtudioſi & ad otioſi.

Cottura.

PORCO SILVESTRE.

Sus tibi cœnoso sit cœna domesticus oro,
Grata ferat nobis mensa hyemalis Aprum.
Ille licet currat de vertice montis, aquosæ
Carnis erit, pluri sed tamen apta cibo est.
Hunc feritas syluæque domant, & inania saxa.
Post melius posita rusticitate sapit.

NOMI. Lat. *Aper.* Ital. *Cignale, & porco seluaggio.*

Cignale.

QVALITA. E caldo nel primo grado, & humido temperatamente, percioche non ha tanta humidita quanto ha quella del domestico. Ilche nasce dalla fatiga, dall'aria & da i pascoli.

SCELTA. Il migliore è il giouane, grasso & preso nella caccia d'inuerno & sia frollo.

GIOVAMENTI. E nobilissimo cibo, si mangia per il piu arrosto, dà copioso nutrimento, è carne che presto si digerisce, la miglior carne è quella de porci siluestri che piu liberamente vanno vagando, & massime ne i monti, si insalano questi come i domestici, & serbansi all'vso. Nell'Isola di S. Thome tanto i porci domestichi, come i saluatichi sono ottimi, che si nutriscono di quelle canne, onde si caua il zucchero.

Porci ottimi.

NOCVMENTI. Nuoce a gl'huomini che viuono otiosamente & à quelli che hanno lo stomacho debile & pieno de flemme perche genera escrementi assai in quelli & accresce l'humidita.

RIMEDI. Si leua il nocumento loro cocendosi questa carne in brodo lardieri, ouero in pasticci con molte spetie. Che così si consuma la superfluità di questa carne, la quale non è buona se non l'inuerno, per quelli che sono colerici & sanguigni, & che si esercitano assai.

SPINOSO.

Vtere Echino Hilaris; stomachum fouet: Ilia mollit,
Humet & vrinæ firmat loca lassa fluentis.
Febribus Antiquis cibus est aptissimus, ægris
Proficit & neruis sale si conditus edatur.

Riccio.

NOMI. Lat. *Echinus & Herinaceus, il maggiore Istrix.* Ital. *Riccio terrestre, il maggiore Istrice & spinoso.*

QVALITA. E il maggiore & minore spinoso freddo nel prima grado.

SCELTA. Quello spinoso è il migliore che sia stato per vn gran pezzo trauagliato nella caccia, in tempi molto freddi, & che all'aria sospeso sia diuentato frollo.

GIOVAMENTI. Da gran notrimento, risueglia l'appetito, fa dormire, & da forza a quelli, che molto s'affaticano, & la sua carne mangiata non lascia sconciare le grauide, gioua à gli hidropici, & à quei che patiscono elefantia & renella.

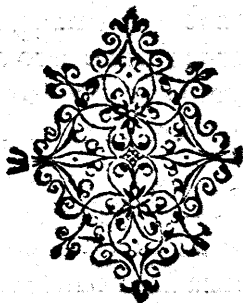
NOCVMENTI. E la carne del riccio, & dello spinoso, tarda da digerirsi, genera molta flemma, & molta viscosità, aumenta l'humor malenconico & nuoce a quei che patiscon le morici.

RIMEDI. Perde la sua malitia questa carne cocendosi in pasticcio con molte spetie, ò vero arrosto con herbe odorifere, aglio & cannella, ma che sia diuentara tenera & frolla al sereno, & si conuiene ne i tempi freddi come si è detto.

Seguitano le parti de gli Animali.

AVVERTIMENTI nelle parti de gli Animali.

FRA le parti de gli Animali alcune sono migliori dell'altre, percioche tutte l'estremita come il capo, il collo, i piedi, la coda, sono rispetto al resto dure, di poco, & grosso nutrimento, & difficili à digerire, ma piu saporite & migliori sono le parti circa l'ali, circa il collo, circa il petto, & circa il dorso.

Part ed egli Animali.

PARTI DE GLI ANIMALI.

QVADrupedum effodias oculos, cerebella volucrum
Vda nimis, calidum ni piper addis erunt.
Sunt Aquea, & pluuio si turgent vbera lacte,
Carne minus sapiunt, nec sine lacte placent.
Colla, iecurq; calent, collum sed fortius humet,
Gallina, Anser, Anas, mollius hepar habent.
Pes placet anterior, sed non minus ala, tepores
Aerios non est hæc imitata minus.
Det volucrum aerios renes coquus, ipse lienem,
Pulmonem, ventres, siccaque corda vores.

Capo.

CAPO. Il capo sia d'animale temperato in complessione & di età mediocre; quei di capretto sono migliori; dan grandissimo notrimento al corpo, prouocã l'orina, soluon il ventre, & eccitã gli appetiti venerei, Ma mangiandone troppo ingrossan l'humor sottile, & generã i grossi grauã lo stomacho perche tardi si digeriscõ, & difficilmente passan se non si mangiã cõ sapori, fatti con senape come mostarda forte, ò vero con altre cose Aromatiche, è il capo caldo nel primo grado & humido nel secondo, è per i gioueni & per i colerici buono ne i tempi freddi.

Occhi.

OCCHI. Gli occhi de gli animali da pochi si mangiano, sono di Natura aquea, son composti di sostãza dissimile, per la grassezza hanno in se viscosita onde difficilmente si digeriscono, eccettuãdo però quei de capretti.

CERVELLO. Ogni ceruello nuoce allo stomacho & induce nausea'è cibo flemmatico, di grosso notrimento, difficile à digerirse, ma condito con sapore & cose aromatiche diuenta migliore, il ceruello de gli vcelli massime de i montani è molto buono, massime mangiato con origano, pepe, & simili Aromati, & con aceto, per leuare la loro humidità.

Ceruello.

ZINNE. Quando sono col latte piacciono molto à i golosi, massime quelle di scrofe & di vacche, se ben si digeriscano danno buon nutrimento, ma quando lo stomacho nõ le passa, generano notrimẽtocrudo & viscoso.

Zinne.

COLLO. I colli de gli vcelli sono come le code de i quadrupedi, duri & difficili adigerire, ma per il moto che fanno, generano manco superfluità. I colli de i colombi arrostiti sono buoni per i conualescenti, & per tutti quelli, c'hauessero poco appetito.

Collo.

FEGATO. Il fegato di tutti gli animali quadrupedi, è pessimo cibo perche tardi si digerisce, fatica lo stomacho & l'aggraua ritardando la digestione ma impastato l'animale, cõ fichi secchi auãti che si ammazzi, ma che sia maschio & giouene è delicatissimo al gusto, da vn ottimo nutrimento al corpo, & particolarmente sana quei, à cui nel farsi notte manca la vista, tale è quello delle oche ingrassate con latte, ouero di gallina grassa, ò di porco impastato di fichi secchi, si leua il nocumento del fegato cocendolo bene finche sia consumato il sangue che tiene, & sia cotto con saluia o lauro, poi sia circondato con la ratta, & si cuoca perfettamente & sopra si ponga succo di aranci. li fegati delle galline ò capponi, tengono il principato, il secondo luoco tiene quello del capretto, il terzo quello delle oche, il quarto quello de i porci; è buono il fegato in ogni tempo, in ogni età, & in ogni complessione, pur che habbi le conditioni sudette.

Fegato.

Polmone. POLMONE. Il polmone tanto è piu facile del fegato & della milza à digerire, quanto è piu raro, ma notrisce meno, & dà notrimento piu flemmatico.

Core. CORE. Ha il core vna sostanza fibrosa & dura, onde facilmente concocesi & digeriscesi, ma condito bene, & ben digesto, dà non poco nutrimento & buono.

Milza. MILZA. La milza a molti piace al gusto, per vna acerbità che in se contiene, ma è di cattiuo notrimento, & come recettacolo dell'humor Malenconico fa, quelli che l'vsano troppo ne i cibi, malenconici. Quella del porco è manco nociua.

Reni. RENI. Le reni sono di fastidioso sapore, di cattiuo notrimento, difficile à digerire, massime de gl'animali vecchi, ma de gli animali gioueni & che allattano, come quelli di porchetti, & di capretti son migliori.

Trippa. TRIPPA. La trippa è buona per le persone che trauagliano & fatigano assai il corpo. perche è piu dura della carne del suo animale, è fredda & secca nel secondo grado, gioua a quei che sentono grand'ardore nello stomacho, & nel ventre perche genera humori frigidi, Nuoce à quei che patiscono le varici, la lepra, & altri mali malenconici, la migliore è quella dell'animale grasso, morto nella sua bella età, ben pascolato, netta & grassa, & sia cotta molto bene & per lungo tempo in brodo grasso & lessa, con menta & specie assai, & non è buona se non in tempi freddi per i giouani, & per quei che son di calda cōplessione, & ch'hāno lo stomaco gagliardo, & che molto s'affatigano, il primo luogo tiene quella de i capretti, il secondo di vitella il terzo della vacca, & il medesimo si puo dir de gl'intestini, che si è detto della trippa.

Ale. ALE. L'ale de gl'vcelli sono di ottimo notrimento, perche non hanno superfluita alcuna.

Testicoli. TESTICOLI. La sostanza de i testicoli è simile à quella delle mammelle, danno al corpo ottimo notri-

mento,

mento, moltiplicano, lo sperma & accrescono il coito, quei de i galli impastati, & di polastri, sono soaui al gusto, & di ottimo notrimento & si dice, che tantum nutriunt quantum ponderant, quelli d'animali vecchi sono di tarda digestione, & grauano alquanto lo stomacho, ma cocendosi prima con pulegio mõtano & sale, & poi friggẽdosi con butiro fresco o stufati con sughi acetosi son mãco nociui, conuengonsi ne i tempi freddi, ad ogni età & complessioni, eccetto à i decrepiti, & flemmatici.

Piedi.

PIEDI. Sono i piedi migliori quei dauanti perche piu facilmente per la fatica si digeriscono, generano humori viscosi & grossi, si deuono mangiare nella prima mensa, i piedi de gli'vcelli sono inetti al cibo, ma quei de i capretti d'agnelli, di vitella, ò di altri animali giouani che siano di molta fatica, giouano a i colerici, & a chi ha il sangue sottile, fanno dormire, notriscono copiosamente, saldano le vene rotte sul petto, giouano a i tisici, & eccitano l'appetito, nuocono a quei che patiscono dolori colici, la podagra, & altri mali delle gionture, & la sciatica, son buoni d'ogni tempo per i gioueni, & per i colerici: ma fanno danno à i vecchi, & a i podagrosi, ma cocendosi bene allesso sinche sian disfatti, & poi apparecchiandosi con aceto & zaffarano si leua loro ogni malignita.

BVTIRO.

Lac dabit Aerij tibi condimenta Butyri,
Nec mirum è gelido marmore flamma micat;
Pectora demulcent, ventremque, doloribus apta
Non sunt plura gulæ, sed satis ista Coquo.

Butiro. NOMI. Lat. *Butirum.* Ital. *Butiro.*

QVALITA. E il Butiro caldo & humido nel principio del primo grado.

SCELTA. Il migliore è il fresco & dolcissimo & & quel di pecora è piu lodato che si caua dalle ricotte peste bene con acqua tepida & poi gittata da alto in aqua fresca, che di sopra viene à galla il butiro il quale si mette nelle pampane, & tiensi a congelare in cantina. fatta ribollir poi quell'acqua se ne ricaua la ricotta, aggiungendoui prima vn poco di sale. *Butiro di ricotte.*

GIOVAMENTI. Purga valentemente, & mangiasi con zuccaro & con mele per maturare i catarri grossi, che tira fuori le superfluita che sono raccolte nel petto & ne i polmoni per freddo, sana l'asma & la tosse massime mangiato con mele & amandole amare, mitiga i dolori, Notrisce assai, & bene.

NOCVMENTI. Rilassa lo stomacho, & l'indebolisce; à chi molto l'vsa induce la nausea, & dispone alla rogna & alla lepra.

Lepra. RIMEDI. Gli si leua i nocumenti mangiando appresso di quelli cibi confortatiui, stitichi, & astringenti, ouero zuccaro rosato vecchio, è buono in ogni tempo &

confe-

conferisce a gioueni,& a i vecchi, che purga loro il catarro,cuocesi per conseruarlo con sale, & riserba la sua virtu di aprire & nettare il petto.

Conserua.

CACIO.

Si calet Antiquus siccescens CASEVS, humet
Et gelidus nouus est, inter vtrumq; placet.
Si nouus impinguat, siccat vetus, attamen ambo
Et Capiti & stomaco, pectoribusq; nocent.
Mensa ferat Medium, vel nullum, renibus illi
Sunt nocui, & Iecori nil habet iste boni.

NOMI. Lat. *Caseus*. Ital. *Cascio, & Cacio.*

Cascio.

QVALITA. E freddo & humido nel secondo grado il fresco,ma il secco è caldo,& secco.

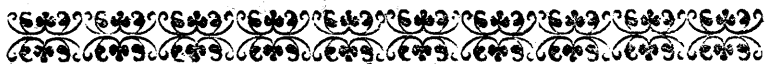
SCELTA. Il cascio buono è il fresco,fatto di latte temperato & che sia di ottimo pascolo.

GIOVAMENTI. Mollifica & ingrassa il corpo il frescho,è gratissimo alla bocca,& non nuoce allo stomacho,& di tutti gl'altri casci è piu digestibile, ma che non sia troppo cõdensato,& si ha da mangiare quel gior che si fa, il pecorino è il migliore de gli altri, il vecchio fa molti danni & per questo si mangi in poca, quantita, che serua per sigillo dello stomacho,perche.

CASEVS est sanus quem dat auara manus.

NOCVMENTI. Il vecchio difficilmente si digerisce, induce la sete, infiamma il sangue fa la pietra, opila il fegato,passa tardi, & offende le reni,massime a chi ha lo stomacho assai debole.

Pietra.

RIMEDI. Mangiandosi seco in compagnia noci, mandorle, pere, & mele, è manco nociuo, non se ha da vsar troppo è pasto di dura digestione, & ricerca vn gagliardo stomacho, & si conuiene á gioueni fatiganti, & non à i vecchi & otiosi.

LATTE.

Dulce sapit, subito cur lac putrescit? aquosum est.
Quod præstat? capræ. post? ouis. inde? Bouis.
Cui Nocuum? Capiti, putridis & febribus, ora
Inficit & neruos, sed bene pectus alit.
Quando bibam? primum quum sugis ab vbere, somnus
Huic, moneo, & motus, mixtaq; mensa nocet.
Tot petis, vnum oro: cur in contraria fertur,
Et modo lac reserat, & modo fluxa tenet?

NOMI. Lat. *Lac.* Ital. *Latte.*

QVALITA. E humido nel secondo grado, & quanto al caldo è temperato, è composto di tre sostanze, l'vna aquosa, detta siero che è freddo & humido, nitroso & solutiuo la seconda è grossa detta Butiro & è temperata, la terza è grossa della quale si fa il cascio & questa è grossa viscosa & flemmatica.

SCELTA. Il piu pregiato latte è l'humano, il secondo il Bouino, il terzo è il pecorino, il quarto è il caprino, & l'vltimo è il bufalino.

GIOVAMENTI. Accresce il ceruello, ingrassa il corpo, gioua a gli etici leua l'ardor dell'vrina, notri-

sce assai fa bello il color del corpo, accresce il coito leua la tosse, allarga il petto, & ristora i conualescenti, & i tisici, beuendone alla quantita di tre once con vn poco di zuccaro dentro & poi non si mangi nulla & non si beua, non si moua & non si dorma finche non sia digerito.

NOCVMENTI. Nuoce a chi ha la febre, à chi ha doglia di capo, à chi patisce dolori colici, a chi ha male a gli occhi, a i catarrosi, a chi ha la pietra, a gli opilati, a i denti, & alle gengiue.

RIMEDI. E manco nociuo se auanti che si beua ui si ponga dentro vn poco di sale ò zuccaro, o mele, accioche nello stomacho non si congeli, & si pigli a digiuno. E buono ne i tempi caldi per i giouени & per i colerici & per quei che hanno buono stomacho, & non per i vecchi.

Conditura.

ÇAPI DI LATTE.

Pectoribus confert, vires gerit atq; butiri
Flos lactis, capiti ventriculoq; nocet.

Capi di Latte.

NOMI. *Sono i capi di latti il fiore del latte, poco dal butiro differenti, & si cauano dopò che il latte è bollito vn poco.*

QVALITA. Sõ caldi & humidi nel primo grado.

SCELTA. I buoni sono i freschissimi, & fatti a fuoco lento, quando si leuan dalla Massa del latte.

GIOVAMENTI. Sono pettorali come il Butiro, & aggradeuoli al gusto, & leuano l'asprezza & siccita dello stomacho.

NOCVMENTI. Tardi si diggeriscono, anzi so-

pra

pranotano à gli altri cibi,sono di grosso nutrimento, & facilmente fanno vapori che ascendono alla testa.

RIMEDI. Sono manco nociui, se si mangiano in poca quantita & si mangino con zuccaro ò mele dopò pasto. E pasto piu da gioueni & colerici che da vecchi, perche ricercan lo stomacho gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorem extinguit lac nomine iunci
Atq; sitim sedans praua alimenta parit.

Gioncata.

NOMI. Ital. *Gioncata, da i gionchi ne i quali si conserua.*

QVALITA. E fredda nel secondo grado & humida temperatamente.

SCELTA. La buona è quella che è di latte al quale non sia stato leuato il Butiro, che sia fresca, di ottimo pascolo.

GIOVAMENTI. Smorza la sete & l'ardor dello stomacho a chi l'ha molto caldo, & potente per digerirla.

Pietra.

NOCVMENTI. Ristringe il petto, & perche manda vapori al capo fa tal'hora soffocatione & sincope, & come ogni latte quagliato & congelato subito mangiato si putrefa; & se dopo pasto si prende fa discendere à basso tutto il rimanente del cibo indigesto & crudo, si digerisce con difficulta, & bisogna hauer gagliardo stomacho; genera vn nutrimento grosso che fa venir la pietra, fa venir la lieteria, & è cibo da vsarsi ne i tempi molto caldi, & è piu conforme à i gioueni & a colerici, che a vecchi.

RI-

RIMEDI. Si mangi di rado con zuccaro, per primo pasto.

RICOTTA.

Ventriculo, neruisq; recens inimica recocta est,
Conciliat somnos, sedat & esa sitim.

NOMI. Lat. *Recocta*. Ital. *Ricotta*. *Ricotta.*

QVALITA. E fredda & secca nel primo grado.

SCELTA. La buona è quella fatta di ottimo latte & fresca.

GIOVAMENTI. Gioua a gl'huomini di calda complessione, conferisce à chi ha il flusso di humori colerici, smorza la sete, & l'ardor della collera, & prouoca il sonno.

NOCVMENTI. Nuoce allo stomacho, massime frigido, & indebolisce i nerui, & la salata è peggior della fresca perche da cattiuissimo nutrimento, fa venir sete; restringe il ventre, genera ventosità, accresce la renella & la pietra nelle reni, & ne i vasi orinarij, difficilmente si digerisce. *Ricotta Salata.* *Renelle.*

RIMEDI. E manco nociua mãgiandola molto fresca & calda in vltima mensa, con molto zuccaro, & in poca quantita, son buone per i gioueni & per i colerici, & per quei che fatigano assai, & se ne puo mangiare d'ogni tempo, se ne caua il Butiro come si è detto nel capitolo del Butiro, la fiorita è migliore assai. *Fiorita.*

AVVERTIMENTI ne gli vccelli.

Differenze.

LE Differenze della natura de gli vcelli si discernono dal Tempo, dall'Età dal Vitto, Dal loco, & dall'aria, & dall'esser castrati. Bisogna dunque considerare il

Tempo.

TEMPO. Perche nel tempo che vanno in amore, tanto i domestici, quanto i saluatichi, sono poco atti a i cibi, percioche si estenuano per la fatiga & per la sollecitudine non mangiano il che manifesto appare ne i domestichi che le galline l'inuerno che non vanno in amore si ingrassano assai si fan tenere, altri vcelli poi sono migliori la state nel qual tempo mãgiano le biade. altri l'autunno perche mangiano vue fichi pomi bacche & altre cose simili. altri hanno piu gratia l'inuerno come le merle i tordi l'oche siluestre le grue, & tutti li vcelli aquatici.

Vitto.

VITTO. Perche altri si nutriscono di carne comi sono l'aquile, i nibij, gli Auoltori & altri che hanno l'vgne adunche che nõ sono riceuute ne i cibi, altri mangiano i vermicelli & molti viuono di biade come i Palombi i Piccioni le Tortore & altri simili &

in sõma altri si nutriscono in terra, altri ne i fiumi, altri ne i laghi, & altri nel Mare, & non pochi se ne ritrouano che si pascono d'herbe: & è da sapere che oltre a cio le Carni de gli vcelli siluestri, sempre hanno il sapore di quelle cose, delle quali si pascono, come di formiche, di vermi, di pesci, di loto, & di fango.

Loco.

LOCO. Sempre gli vcelli mõtani si preferiscono a i campestri, & a quelli delli stagni, paludi, o laghi. che per la varietà de i luoghi si variano ancora le carni nell'esser secche, & vote di escrementi, facili a digerire, o vero humide escrementitie, & difficili a digerire. oltre a cio piu soaue & piu vtile si fa l'animal castrandolo come apparisce ne i capponi.

Età.

ETA. Perche la carne de gli vcelli gioueni, sempre è miglior di quella de i vecchi la quale e dura secca, fibrosa, difficile a digerire, & di pochissimo nutrimento. Ma veniamo hora alle carni d'vcelli particolari, che vengono in vso de Cibi.

ANITRA.

Tota tibi apponatur ANAS, sed pectore tantum,
Et ceruice sapit, cætera redde coquo.

Anitra.

NOMI. Lat. *Anas.* Ital. *Anitra.*

QVALITA. E calda & humida nel secondo grado.

SCELTA. La buona è la giouene grassa & frolla, & la saluatica.

GIOVAMENTI. L'anitra è piu calda di tutti gli vcelli domestici, le sue ale & il fegato son molto lodati, perche danno presto, & buon nutrimento quando è grassa, ingrassa, & molto nutrisce; fa buon colore, & rischiara la voce, accresce lo sperma, accende la libidine, & caccia la ventosità, da fortezza al corpo. Il fegato dell'anitra è delicatissimo, & molto sano, & sana i flussi hepatici. E molto lodato il petto dell'anitra, & la ceruice ancora.

NOCVMENTI. E di dura digestion, & di grosso & escrementitio nutrimento. A quei che sono di calda complessione accende la febre, & gli infiamma oltre che questa carne è difficile a digerire è di cattiuo, & escrementitio nutrimento.

Cottura.

RIMEDI. Sono manco nociue le saluatiche, & le giouani, & che morte duo giorni prima si frollino al sereno, poi si mangino arrostite piene d'herbe odorifere, & spetie. Le vecchie sono pessime massime quelle che stanno nelle Città, che si nutriscono di fango, & di sporcitie.

Le migliori son quelle che stanno all'aere libero, all'acque correnti, che son piu grate al palato, di miglior nutrimento. le insalate, & le vecchie si lascino à Giudei, che le mãgiano di continuo, onde non è marauiglia se diuentano per il piu malenconici, & hanno cattiuo colore nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tempi frigidi, à quei c'hanno lo stomacho molto caldo, & che fanno molto essercitio.

Giudei.

BECCAFICO.

Et capiti, & stomacho, & ventri ficedula pinguis
Vtilis, at febri noxia semper erit.
Si sapit, & calida arescit ficedula, quæris
Cur Piper? vt melius si bibis inde coquas.

NOMI. Lat. *Ficedula.* Ital. *Beccafichbo, perche mangia i fichi del qual disse il Poeta.*

Beccafico.

Cum me ficus alat, cum pascar dulcibus vuis,
Cur potius nomen non dedit vua mihi,

Questo nome l'hãnno solamente l'autunno, mentre mãgiano i fichi, & ne gl'altri tempi si chiamano melancorifi perche hãno negra la cima della testa onde si legge quel verso.

Suque melancoriphus quod mihi fuscus apex.

QVALITA. Sono i beccafichi calidi & humidi nel primo grado.

SCELTA. I migliori sono i grassi nel tempo che si nutriscono di fichi & dell'vua, ben maturi.

GIOVAMENTI. Sono nelle tauole de i ſignori molto ſtimati, perche ſono al guſto delicati ſi digeriſcono facilmente & nutriſcono valoroſamente. Danno ottimo nutrimento non grauano lo ſtomaco, anzi lo confortano lo riſtorano,& lo fortificano, Riſuegliano l'appetito, maſſime a i conualeſcenti, ſono cordiali, generano ſpiriti vitali, per queſto fanno ſtare allegri quelli che li mangiano.

Conualeſcenti.

NOCVMENTI. Non ſon buoni a i febricitanti, perche facilmente per la gentil ſoſtanza loro ſi conuertono in quelli humori putridi che ritrouano nello ſtomacho.

Febricitanti

RIMEDI. Si cuocano i beccafichi graſſi con fette ſottili di lardo, & frondi di ſaluia. O vero ſi cuocano in becchieri larghi ſenza piedi, mettendo prima vn ſtrato di fior di lardo meſcolato con ſale,& fior di finocchio,& ſopra ponendo i beccafichi ben netti, gittandoli ſopra della miſtura medeſima, & poi coperto il bicchiero con carta bianca bagnata ſi metta ſopra la cenere calda, & ſi cuocano, o vero ſi rinuoltino con la medeſima miſtura nelle pampine,& ſi cuocano ſotto la cenere.

Cottura.

CAP-

CAPPONE.

Sit Puer aut falso Cibeles pro nomine pœnas
Exigat, & posito sit tibi teste Capus.
Sic bene pinguis eris, sic iam dormire licebit,
Et pariet Raucæ fercula plura gulæ

NOMI. Lat. *Capus.* Ital. *Cappone, & gallo castrato.* *Cappone.*

QVALITA E il Cappone temperato in tutte le qualità.

SCELTA. Il migliore è il giouane, grasso, ben pasciuto, & alleuato alla campagna aperta.

GIOVAMENTI. Da migliore nutrimento che tutti gli altri cibi, nutrisce molto, accresce il coito, & si preferisce a tutte le altre carni, perche genera perfetto sangue & agguaglia tutti li humori, fa buon ceruello eccita l'appetito si conuiene a tutte le complessioni, gioua alla vista fortifica il calor naturale, ma non bisogna che sia troppo grasso. *Vista.*

NOCVMENTI. Nuoce alle persone ociose il mangiarne molto, per la gran copia di sangue che genera, & per questo fa venir le podagre, alqual male sono i capponi medesimi sottoposti. *Podagre.*

RIMEDI. Bisogna mangiarne poco, & fare molto essercitio, è buono a tutti i tempi, a tutte le etadi, & a tutte le complessioni, & per questo da molti vien detto qua pone.

COLOM-

COLOMBI.

Cellaris mihi ſint conuiuia prima columbæ,
Cum fugit hæc nidos auſa volare ſuos.
Tunc calidi humentiſq; cibi eſt, faclliſq; culinæ
Obtuſi nimium prima cruoris erat.
Condiat hanc labruſca tamen dum ſirius ardet
Et repleant calidos acria poma vteros.

Colombi. Piccioni.

NOMI. Lat. *Columbi.* Ital. *Piccioni.*

QVALITA. Sono i piccioni calidi, & humidi, nel ſecondo grado, i ſaluatichi ſon piu calidi, & manco humidi.

SCELTA. Quei che ſtanno in colombaia, & nelle Torri ſono i migliori di tutti, maſſime quando eſcono de i nidi, & cominciano à buſcarſi da mangiare, & ſono ben graſſi.

Pic. caſalenghi. Piccioni di Torri.

GIOVAMENTI. I piccioni coſi i caſalenghi, come quei delle Torri danno buon nutrimento, generano buon ſangue, conferiſcono à i vecchi & à i flemmatici, corroborano le gambe, ſanano i paralitici, accreſcono il calore à i debili, aiutano venere, purgano le reni, & facilmente ſi digeriſcono. Vſandoli al tempo della peſte ſaluano dalla contagione, pur che non ſi mangi altra carne. I ſeluaggi ſon molto laudati nelle paſſioni delle gionture, & conferiſcono alla viſta, ch'è debole per mancamento de ſpiriti viſiui: & giouano al tremore di tutto'l corpo, & accreſcon le forze.

Viſta.

NOCVMENTI. Offendono le compleſſioni calide,

lide, accendono il sangue, onde non si conuengono á febricitanti. Grauano la testa, & specialmente le teste loro, & infiammano il sangue, & molto maggiormente ciò fanno i Siluestri, i quali sono di difficile digestione, come sono anche i casalenghi, i quali generano la schirantia, & fan venir la febre.

Piccioni casalenghi.

RIMEDI. Leuandosi loro la testa son manco nociui, & parimente cocendosi in brodo grasso stufati con agresta prugne, guisciole ò con aceto, & coriandoli. Son buoni l'inuerno per i vecchi, & per i flemmatici.

FAGIANO.

Phasida iam vehat Argos auem, quassata retardat,
Debuerat primo discubuisse thoro.
Illa leuis stomacho est, suaues imitata tepores,
Non volet in mensas rustica turba tuas.
Vix sicca est, Volucrum primi huic debentur honores
Nec male, cum fuerit Regius ante puer.

NOMI. Lat. *Phasianus.* Ital. *Fagiano, & fasano, perche fa fano. Chiamasi cosi da Phase fiume di colchi, perche iui è gran moltitudine di questi vcelli.*

Fagiano.

QVALITA. E la carne del fagiano temperata in tutte le qualita, & è mezana tra quella della perdice, & del cappone.

SCELTA. I miglior fagiani sono i giouani, grassi, & presi in caccia.

GIOVAMENTI. La sua carne è temperata, alla natura humana conuenientissima, & è cibo de Princi-

pi,& gran ſignori,conforta,& corrobora lo ſtomacho, è di gran nutrimento,ingraſſa,& i macilenti & eſtenuati con queſto cibo ſubito ſi riſanno, & coſi gli hettici, & tiſici,& conualeſcenti,accreſce,& vigora tutte le virtu: & da queſto cibo non ſi genera ſouerchia humidita; la carne del fagiano in ſomma è miglior di quella de i polli,perche è piu ſecca per l'aria,per il nutrimento, & per l'eſſercitio maggior,che fà.

NOCVMENTI. Il ſouerchio vſo de i fagiani fa venir le podagre.Ma perche i fagiani non dan ſolido nutrimento, ma generano ſangue ſottile, per queſto non è cibo conueniente à contadini, ne a quelli che ſi faticano aſſai,che a queſti ſi cõuengono cibi groſſi, & viſcoſi.

Podagre.

RIMEDI. Biſogna mangiarne moderatamente è farne parte à i Medici, è buono il fagiano l'autunno, & l'inuerno per tutte l'etadi,& compleſſioni delicate.

GALLINE.

Eſt Gallina cibus nulli bonitate ſecunda,
Si Veſpertinus ſubito te oppreſſerit hoſpes,
Nec gallina,malum,reſponſet dura palato,
Doctus eris viuam muſto merſare falerno,
Hæc teneram faciet.

NOMI. Lat. *Gallina.* Ital. *Gallina.*

Gallina.

QVALITA. La carne della gallina è temperata in tutte le qualita.

SCELTA. La negra è la migliore con la creſta eleuata & doppia col pizzo roſſo & ſia graſſa & giouene

Gallina negra.

&che

& che non habbia ancora fatto oua, & le saluatiche son le migliori.

Galline saluatiche.

GIOVAMENTI. Da al corpo humano gran nutrimento, facilmente si digerisce quando è frolla, genera buon sangue, & essendo carne temperata non si conuerte in colera ne in flemma ma genera buon sangue, & ristaura l'appetito, accresce l'intelletto, chiarifica la voce, & ha mirabil proprieta nel temperare le complessioni humane, & il medesimo fanno i pollastri, che non habbino cominciato à cantare ne à montar le galline che i lor testicoli son di nutrimento grandissimo & quando son grassi facilmente si digeriscano, & si conuengano in ogni tempo, & in ogni età, massime la state i pollastri, cotti con agresta.

NOCVMENTI. Le galline vecchie difficilmente si digeriscono.

RIMEDI. Bisogna frollarle, il che si fa presto affogandole viue col vino facendo bollir con loro vn rametto di fico, o vna noce dentro.

GALLO.

Est vigil excubitor Gallus, Timuere leones
Quem Libyci, huic sicca est, & male grata caro.
Maxima testiculis positis tibi gloria Galle,
Somno, aluo, Veneri gratus es, & Cybeli.

NOMI. Lat. *Gallus*. Ital. *Gallo*.

Gallo.

QVALITA. La carne del gallo è piu calida di quella delle Galline, & piu secca, & è nitrosa.

SCELTA. Per medicina s'eleggano i galli vecchi.

GIOVAMENTI. Sono vtili piu per medicina, che per cibo; percioche il lor brodo beuuto dissolue le ventosita, & gioua à quei che patiscono dolori cholici. muoue il corpo, prouoca venere, & il sonno.

NOCVMENTI. Ha carne dura, & difficile à concuocersi.

RIMEDI. Bisogna frollarli bene.

GALLO D'INDIA.

Galli africani impinguant, gignuntq; podagras,
Illorum tamen est optima mansa caro.

Gallo d'India.

NOMI. Lat. *Gallus africanus.* Ital. *Gallo d'India, se bene furon portati in Italia non dall'India, ma da l'africa, per cibo de Principi.*

QVALITA. E caldo, & humido nel secōdo grado.

SCELTA. I miglior galli d'India sono i gioueni & quelli che sono ingrassati alla campagna, morti d'inuerno, & fatti frolli all'aria della notte.

GIOVAMENTI. Di sapore & di bonta & di nutrimento non cedono i polli d'india à i polli nostrali, anzi la lor carne è ottima & candidissima, & supera tutte l'altre, nell'esser grata al gusto, & nell'esser sana, percioche è piu facile a digerirsi, di miglior nutrimento, & di minore superfluita, & genera ottimo sangue, purche sia ben frolla & ben cotta arrostita; cotta in forno, o bene cotta à lesso, ristaura i deboli & i conualescenti, accresce lo sperma & inuita al coito.

Podagre.

NOCVMENTI. Nuoce à chi non si essercita, & fa venir catarri & podagre.

RIMEDI. Bisogna mangiarne di rado, & in poca quantita, & arrostito con spetie.

LODOLA.

Ignea si galeata mihi est præpinquis Alauda,
Sit breuior, ne sit cœna molesta mihi:
Durior aluus erit, sed ius dabit ilia soluens,
Sic male quod nocuit, sponte iuuare solet.

NOMI. Lat. *Alauda, & Galerita.* Ital. *La maggior si chiama calandra, ch'ha'l cappello in testa, & la minore lodola senza cresta, & picciola.*

Calandra. Lodola.

QVALITA. Sono calide, & temperatamente humide.

SCELTA. Le migliori sono le minori, massime quando son grasse.

GIOVAMENTI. Le lodole, che l'autunno se ne trouano in gran copia, & parimente l'inuerno, che sono grasse, danno buon nutrimento, eccitano arrostite l'appetito, facilmente si digeriscono massime arrostite con saluia & lardo, ò lesse con diuersi condimenti, ma bisogna che siano ben cotte grasse & gioueni, son buone l'autumno & l'inuerno a tutte le complessioni, & la galerita lessa in brodo gioua alli dolori colici & al medesimo vale la sua cenere.

Galerita.

NOCVMENTI. E questo vcello senza nocumento alcuno, eccetto che i vecchi difficilmente si digeriscono.

RIMEDI. Questi vcelli vecchi bisogna mangiarli bẽ cõditi, & siano freschi. Pelati si cõseruano nella farina.

MERLI.

Si mihi pinguis erit MERVLVS, tua gloria cedat
Turde, salutiferos vult mea mensa cibos.
Igneus ardor inest maior tibi, sistitis ambo.
Tu grauior redolens ni tibi Bacca fauet.
Si tamen aucupijs, laqueo vel rete latenti
Falleris, inde mihi non minus ipse places.

Merli.

NOMI. Lat. *Merulus & Merula.* Ital. *Merlo & Merla.*

QVALITA. son i Merli, & le Merle calde & secchi nel principio del secondo grado come i Tordi.

SCELTA. Li migliori sono i grassi, & presi ne i tẽpi molto freddi.

GIOVAMENTI. Tãto i bianchi come i negri nutriscono assai, quando son gioueni & grassi, molti stimano che la lor carne sia migliore di quella de i tordi, ma si ingannano manifestamente percioche quella di tordi e piu soaue, anzi non mancano di quelli che hanno in odio i Merli perche si nutriscono di vermi & di locuste.

Tordi.

NOCVMENTI. Sono difficili a digerire, & la lor carne è dura a digerite massime quando son vecchi, & nuocono a i vecchi, & a quelli che patiscono Emicranea & frenesia.

RIMEDI. Sono manco nociui cocendosi in brodo di buona carne, stufati con petrosemo lo, & altre herbe aperitiue.

OCA.

OCA.

Anser, Anasq; tibi sit plena domestica succo
Si validi es stonachi, rustica dura nimis.
Anseribus magis ardet Anas, præstantior alis
Est cibus, hæ prosunt vocibus & Veneri.

NOMI. Lat. *Auser.* Ital. *Oca & Papero.*

Oca. *Paperi.*

QVALITA. E calda nel primo grado, & humida nel secondo, i papari son piu calidi & humidi.

SCELTA. I paperi son li migliori, ma grassi alleuati alla campagna & vicino all'acque, le miglior parti son il fegato, & l'ale.

GIOVAMENTI. La carne dell'oche gioueni da buon nutrimento, & ingrassa quei che son magri & macilenti. Pasciute l'oche di latte, fanno il fegato molto giocondo che notrisce assai, si digerisce bene, & è di ottimo notrimento, la palma di piedi dell'oche arrostita, & cotta in tegame con creste di gallo sono al gusto gratissime la carne dell'oche, accresce lo sperma, accende la libidine & fa la voce piu acuta & piu chiara. sono l'oche vtili per molti rispetti, cioe per la piuma, per la carne, & per lo sterco, & per il grasso.

NOCVMENTI. E la carne dell'oca difficile à digerire, ha molte superfluità, è piu calda che quella de i colombi, & per questo non si conuiene à febricitanti, massime quella dell'oche vecchie che de i paperi è manco nociua, gli hebrei ne mangiano assai, & pero son malenconici, & scoloriti.

Hebrei.

RIMEDI. Si leua il nocumento delle vecchie lessandole bene, & i gioueni arrostendoli con herbe odorate, & specie: l'oche siluestri son migliori delle domestiche, si conuengono l'inuerno, è si conuengono, aquei ch' hanno lo stomacho molto gagliardo, & che fanno molto essercitio; onde à vecchi non sono molto conuenienti, massime la state.

OVA.

Ouum alit & recreat, coitumq; & semen adauget,
Semper nata modo, si sapis, oua bibe.
Humida sunt celerisq; cibi, flammæq; tepentis,
At durata time, nec diuturna vores.
Mollia pectus alunt, tussim sedantia, raucis
Vocibus apta nimis, gaudia noctis agunt.
Hæc stomachum mulcent, renes, iecur, optima ventri,
Vessicam mira sedulitate fouent.
Sunt bona, sed facile, & subito tamen oua putrescunt
Sic nihil ex omni parte iuuare potest.

Oua.

NOMI. Lat. *Oua*. Ital. *Oua*.

QVALITA. Son calide & humide temperatamente perche il bianco è freddo, & il rosso è caldo, & tutti à duo hanno dell'humido.

SCELTA. Quelle delle galline grasse, pasciute di grano & che sono calcate da i galli & nate fresche sono le migliori, & dopo quelle de fagiani, ma quelle dell'oche, & dell'anatre sono cattiue, perche hanno graue odo

re &

re & difficilmente, & digeriscono, & per questo, si eleggano di galline gioueni, & siano piccole & lunghe & fresche, piccole perche vengono da animale giouene & grasso: lunghe perche dimostrano la fortezza del calore, & per questo à questo proposito si dice questo distico.

Oua buone.

Regula Doctorum debet pro lege teneri
Quod bona sint oua, paruula, longa, noua,

GIOVAMENTI. Nutriscono molto & presto prouocano il sonno, onde son molto conuenienti à vecchi, & à i conualescenti, eccitano il coito, accrescono lo sperma, giouano à tisici, allargano il petto, rischiaran la voce, massime le sorbili & le tremule, beute con vn granello, di sale, quelle che si chiamano sperdute, sono migliori mangiate con sale & con spetie & agresto, perche bollite col guscio loro, si prohibische la esalatione di lor vapori: le dure difficilmente si digeriscono, ma di tutte le fritte son piu difficili.

NOCVMENTI. Tardano la digestione, se appresso loro si mangino subito altri cibi, si conuertono facilmente in quelli humori che ritrouano nello stomacho, le dure son difficili à digerire, & fanno venir le lentigini nella faccia.

RIMEDI. Si mangino le fresche & si mangi solamente il rosso, & tra l'oua & l'altri cibi si ponga qualche interuallo di tempo, & non si mangino mai col pesce.

PASSERI.

Ardet & est mollis PASSER, durissimus aluo,
Si vis esse salax, hic cerebella dabit.
Cur neget? huic subitam sunt adducentia mortem
I, Venus hinc, solas ni modo perdis aues.

Passero.

NOMI. Lat. *Passer.* Ital. *Passero.*

QVALITA. E piu calido di tutti gl'altri vcelli, & è la sua carne secca, & però essendo calidissimo è tanto lussurioso, & per questo non finiscono l'anno i passeri.

SCELTA. Si eleggano i passerotti nati nelle torri o ne i monti. nel tempo dell'autunno, che si pascono di vue, & grani, & sono piu grassi & acquistano buon succo, ne sono tanto lussuriosi, il passer solitario è migliore.

Passero treglodito.

GIOVAMENTI. I passerotti danno buon nutrimento, & aiutano il coito, il passero trocloditide hà mirabil virtu contra le pietre delle reni, & della vesica.

NOCVMENTI. Sono i passeri ingrati al gusto per la troppa siccita loro, difficilmente si digeriscono, infiammano & generano cattiuo nutrimento, cioe colerico & malenconico, & eccitano la libidine.

RIMEDI. Bisogna mangiarne in pocha quantita, & le femmine & i Passerotti, & l'autunno, che sono nutriti d'vua, & di grani

PAVONE.

Cui bene seruatæ nocuit custodia vaccæ,
Ignea cui flamma est, cui caro lenta putret
Qui licet oblectet, sitq; in regalibus ingens
Delitium, pigræ nec leuis ille dapis.
Si tamen ante alios, PAVONEM, hortensius edit,
Sic auis emeruit, dira salaxq; Venus.

NOMI. Lat. *Pauo.* Ital. *Pauone.*

Pauone.

QVALITA. E caldo nel secondo grado & secco nel primo.

SCELTA. Il migliore è quello che è alleuato in buona aria, & sia giouene & frollo.

GIOVAMENTI. Nutrisce assai, massime quei ch'hanno lo stomacho caldo, & che si essercitano.

NOCVMENTI. Sono di dura & tarda digestione generano sangue malenconico & dan cattiuo nutrimento, nocendo a chi viue in continuo otio. Sono questi animali dannosi a gli horti, & à i tetti.

Pauoni dannosi.

RIMEDI. Si mangino i goueni, & che siano ben frolli, & che siano stati per alquanti giorni appesi per il collo con vn gran peso à i piedi l'inuerno al sereno, arrostiti con garofani & altre cose simili.

PERDICE.

Obfuit ingenium perdici, effrena libido
Pernecet, Aucupium ni modo fallat auis.
Grata tepeſcenti ſtomachum ſiccata liquore
Cor tumidumq; poteſt prima fouere iecur.
Si timet excelſos cum ſit leuis illa, volatus,
Palladia caſus ſeruat ab arce ſuos.

Perdice.

NOMI. Lat. *Perdix.* Ital. *Perdice, & ſtarna montana, ch' hà il becco roſſo.*

QVALITA. E calda nel primo grado, & ſecca nel ſecondo.

SCELTA. Il migliore è il giouene & maſchio, chiamato pernicone.

GIOVAMENTI. Genera buono & ſottil nutrimento, preſto ſi digeriſce, ingraſſa, diſecca l'humidita dello ſtomacho, & conferiſce à conualeſcenti, è ottima, & lodata piu della gallina, accreſce il coito & non laſcia far corrotione nello ſtomacho, conferiſce mirabilmente à quei ch'hanno il mal franzeſe, hauendo pero la licentia da chi ſi conuiene, il fegato gioua al mal caduco mangiato vno anno continuo.

Mal franzeſe.

NOCVMENTI. Le vecchie ſon di duriſſima carne, & di cattiuo ſapore, nuocono à i malenconici, & reſtringon il corpo.

RIMEDI. Non ſi mangino ſe non giouinette, & le vecchie ſi frollino l'inuerno al ſereno della notte.

STAR-

STARNA.

Externa est volucris quæ vulgo starna vocatur
Cit Venerem, huic cædit Gallica dira lues.

NOMI. Lat. *Externa*. Ital. *Starna*.

Starna.

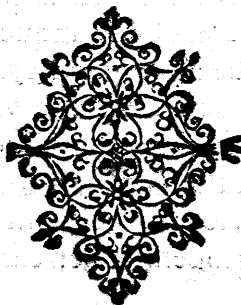
QVALITA. E la sua carne temperata.

SCELTA. Le migliori sono le giouani, & le frolle al sereno.

GIOVAMENTI. E la sua carne simile à quella della pernice, di buon nutrimento, & dicono che guarisce il mal franzese, seguitando per vn anno mangiar' ogni dì vna starna, & non altro, hauendone però debita licenza, da chi si conuiene.

Mal franzese.

NOCVMENTI. Le vecchie son difficili à digerire, & generano cattiuo, & Malenconico humore.

RIMEDI. Si mangino le giouani, & le frolle, & ben condite.

QVA-

QVAGLIA.

Sint autumnales croceo tibi pabula lumbo,
Siue coturnices, siue vocas Qualeas.
Sensibus hæc mala sunt, tenebrisq; replentia fuscis,
Ventri inuisa, malis febribus exitium.
Si tamen vlla tuos circumuolitauerit orbes,
Cœna tibi non sit, sed leue prandiolum,

Quaglia.

NOMI. Lat. *Coturnix.* Ital. *Quaglia.*

QVALITA. E calda nel primo,& humida nel secondo grado.

SCELTA. Si eleggino quelle, che sian nudrite in luoghi, doue nõ sia l'elleboro, che sia presa da vcelli di rapina,& che sia grassa,& ben frolla.

GIOVAMENTI. Gioua à melanconici, che con la loro humidita temprano la siccita di quello humore. son di gran nutrimento,& grate al gusto.

Mal caduco.

NOCVMENTI. Si corrompono facilmente, & præparano i corpi alle febri,& generano tremore, spasimo,& mal caduco, secondo alcuni, perche questo vcello patisce di questo male. Quantunque molti dicano, che questo non s'intende delle quaglie, ma d'vn'altro vcello maggiore. In somma non bisogna vsarle troppo spesso perche generano escrementi vitiosi,& prontissimi à putrefarsi,& quelle grasse rilassano lo stomacho, & fanno perdere l'appetito, se dunque alcuno vorrà mangiarne, elegga le quaglie gioueni,& ben carnose, ma non troppo grasse.

RIMEDI. Con l'aceto,& col coriandro se gli leua la malignita loro. Bisogna mangiarne di rado,& l'autunno,quãdo hanno il gozzo pieno di grano o veramente si nutriscono in casa,non si conuẽgono à Vecchi,ne à flemmatici,l'autunno son manco nociue come s'è detto,che in altra stagion dell'anno,& si deuono arrostir con diligenza,ne si deuono condir con lardo,ma con altro grasso,come di vitella, o simile, la state non si mangino che allora son molto estenuate, & nutriscono i lor figliuoli, & per questo accendono facilmente le febri,& fanno ricadere i conualescenti.

Conualescẽti.

STORNO.

STVRNE peregrinas mendices aridus vuas,
Socratici cœna nolumus esse tua.

NOMI. Lat. *Sturnus*. Ital. *Storno*.

Storno.

QVALITA. E caldo,& secco, ma quando è grasso è humido.

SCELTA. Si eleggano i gioueni,& i grassi al tempo dell'vua.

GIOVAMENTI. Giouano gli storni quando sõ ben grassi dall'vua,à coloro che sono estenuati,& secchi che nutriscono assai.

NOCVMENTI. Quando son magri difficilmente si digeriscono,& generano humori malinconici,fuor dell'autunno son cattiuo cibo,perche si pascono di cicuta,ch'è a noi perniciosa veleno.

Cicuta.

RIMEDI. Non si mangino se non al tempo dell'vua,la quale è dalli storni marauigliosamente bramata. & subito presi si tagli loro la testa.

TOR-

TORDO.

Inter aues Turdus si quis me iudice certet;
Inter quadrupedes gloria prima Sues.

Tordi.

NOMI. Lat. *Turdus*. Ital. *Tordo*.

QVALITA. Son caldi & secchi nel principio del secondo grado.

SCELTA. Si elegghino quelli al tempo dell'inuerno che siano grassi,& pasciuti di grani di ginepro & di mortella,la lor carne è di buon sapore & al gusto gratissima, massime arrostiti, grassi subito che son senza cauar loro gli intestini, vn cibo laudatissimo.

GIOVAMENTI. Danno se bene non molto almeno buon nutrimento,che facilmente si digeriscono & non sono ventosi massime i montani, sono molto conuenienti à i deboli, & à i conualescenti, percioche fanno buon sangue & presto di digeriscono; massime quelli grassi.

Emicrania.

NOCVMENTI. I vecchi & i magri difficilmente si digeriscono, generano humori malenconici massime quei, c'han la carne nera, & nuocono à coloro che patiscono emicrania,& frenesia.

RIMEDI. Si mangino i grassi, gioueni, & freschi arrostiti,con saluia & lardo,ò veramente si cuocano nel brodo di buona carne, stufati con petrosello, vua passa, & altre herbe aperitiue,son buoni ne i tempi freddi, in ogni età & complessione,eccetto,à i molto vecchi,Si fuggano i vecchi,& macilenti,& i negri.

TOR-

TORTORE.

Nos rapit in Venere Turtur, licet ipsa Mineruæ
Casta dicata, fugit vidua hæc consortia cuncta,
Perpetuo gemit arentiq; immurmurat vlmo
Non mandenda recens, sistit, ventremq; fluentem
Comprimit, adstringit, dissentericisq; medetur;
Postremus meliorq; cibus, stomachoq; salubris.

NOMI. Lat. *Turtur.* Ital. *Tortore.*

Tortore.

QVALITA. Sono calide & secche nel secondo grado.

SCELTA. Le migliori son le giouani & pasciute alquanti giorni in casa, accioche acquistino vn poco di humidità.

GIOVAMENTI. Danno ottimo nutrimento, son di buon sapore, presto si digeriscono, fortificano lo stomacho, accrescono il coito, assottigliano l'ingegno, si danno vtilmente arrostite cõ garofani, & succo di aranci, ne i flussi, & nella dissenteria.

NOCVMENTI. Le tortore vecchie nuocono a i colerici, & a i malinconici, perche la lor carne ha in se molta siccità, onde son di difficile digestione, & generano sangue malenconico.

RIMEDI. Si mangino le gioueni, & grasse, tenute in casa a cibare per alquanti giorni, di cibi humidi; & si tengono due giorni morte al sereno della notte, son buone ne i tempi freddi, per i vecchi, & per i flemmatici.

VCELLETTI
Montani.

Vcelletti.

Vcelletti montani.

GLi altri vcelli minuti di monti son migliori di quei che stanno in luochi piani, in stagni, paludi, & in luochi aquosi & campestri, percioche quei che stanno ne i monti, sono piu calidi & piu secchi, & di manco superfluità, onde generano sangue sottile, facilmente si digeriscono, & se saranno grassi daranno laudabil nutrimento, & molto vtili à i conualescenti, & à certi infermi; & all'incontro, quelli vcelletti che viuono nell'acque difficilmente si digeriscono, danno grosso nutrimẽto, percioche hanno la carne piena di molta soperfluita. Et questo basti, per hora hauer detto de gli vcelli, Resta hora che veniamo à i pesci.

AVVERTIMENTI ne i Pesci.

I Pesci rispetto alle Carni sono di minor nutrimento, ma grosso, flemmatico, frigido, & pieno di soperfluità, i marini son di maggior nutrimento che gli altri, & i sassatili sono migliori, sono difficili a digerire, & i segni della indigestion loro sono la sete, essendo che tutti generano sete, dimorando lungamente nello stomacho, alcuna volta si corrompono. Circa i Pesci adunque si seruino queste regole. — Pesci.

I. Tutti i pesci s'hanno da mangiar caldi & non freddi. — Regola 1.

II. Non bisogna riempirsi troppo di alcuna sorte di Pesce, ma se ne deue mangiare minor quantità che non si fa delle carni. — Regola 2.

III. Non è da vsare molto ne spesso i Pesci, & quando si vsano si mangino conditi con aniso finocchio, & spetie, per diseccare in qualche modo l'humidità loro. — Regola 3.

IIII. Non si mangino i pesci dopo grande essercitio, o fatica, perche allora si corrompono facilmente. Ne bisogna mangiarli dopo gli altri cibi, chi hà lo stomacho debole, o ripieno di mali humori, nessuna sorte di pesci vsi; & per questo si deuono dare à i conuale- — Regola 4.

scenti, & vecchi. Perche piu tosto sminuiscano il calor loro, che l'accrescano.

Regola 5.

V. I pesci, & la carne alla medesima mensa si prohibischino, cosi i pesci & il latte o latticinij. Perche causano molte cattiue infirmità, ne men si conuengono con l'oua.

Regola 6.

VI. I pesci grossi & viscosi insalati alquanto sono migliori de i freschi & manco nociui, ma non siano troppo salati, percioche il sale è molto molesto al ceruello. I pesci fresci generano flemma aquoso, mollificano i nerui, & non si conuengono se non a stomaco calido. I maritimi, o vn poco salati non sono tanto humidi, & per questo sono migliori. I salati, & secchi sono di cattiuo nutrimento.

Regola 7.

VII. E ancora d'auertire che quanto l'acqua in cui giacciano i pesci è piu morbida, è piu profonda, tanto piu prestanti sono i pseci, in essa notriti.

Regola 8.

VIII. I pesci maritimi sono migliori di quei dell'acque dolci perche sono piu calidi, & per la falsedine dell'acqua manco humidi. Il notrimento loro è piu propinquo à quello delle carni.

Regola 9.

IX. Fra i pesci maritimi, & fluuiatili, sono piu laudabili quelli, che stanno in luoghi petrosi, da poi negli arenosi, & nell'acque dolci, & chiare, & correnti, doue non siano sporcitie, ma sono cattiui quei pesci, che viuono nel fango, nelli stagni, & nell'acque ferme.

Regola 10.

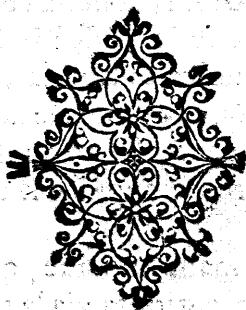
X. Tutti i pesci tanto marini, quanto fluuiatili li migliori son quelli, che non sono molto grandi, & che

non hanno carne dura, ne secca, & ne i quali non è grassezza, non mucilagine, ne sapore, o odore cattiuo non viscosi, ma frangibili. Non presti a corrompersi, ma che si mantegano assai, & che non habitino in stagni, o in luoghi sordidi, & che habbino molte squamme, & molte spine.

XI. Sono i pesci frigidi & humidi, & per questo nuocono, alle frigide complessioni, & à i nerui, quantumque moltiplichino il latte, & lo sperma, & siano à colerici conuenientissimi.

Regola 11.

XII. La migliore cottura & preparatione de i pesci, è arrostirli sopra i carboni, o sopra la graticola, il lessarli, è il secondo modo, il friggerli, è il piu cattiuo modo, masslime per quelli c'hanno lo stomacho debile: Gli arrostiti adunque sono migliori de i lessi, è i lessi megliori de i fritti, Ma è dà auertire che i pesci arrostiti, non si deuono coprire, acciochè possino esalare i lor vapori.

Regola 12.

ANGVILLA.

Phlegmaticis epulum minime est Anguilla salubre.
Huic lentoris enim copia, alitq; nimis:
Fit melior transfixa veru, moxq; ignibus assa,
Ut fit enim aridior, sic mage grata gulæ.

Anguilla.

NOMI. Lat. *Anguilla.* Ital. *Anguilla.*

QVALITA. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

SCELTA. S'eleggano quelle che la primauera si prendono in mare arenoso, & non fangoso, & subito presa sia cotta. Quelle dell'acque chiare son le migliori, come quelle del lago di Belseno.

GIOVAMENTI. E di delicatissimo sapore, da buon nutrimento, & salata conseruasi lungamente & diuiene ottima per gli stomachi flemmatici.

NOCVMENTI. Mangiandone troppo offende lo stomacho, difficilmente si digerisce, che la sua carne è viscosa vsandone troppo spesso, & in troppa quantità genera la pietra nelle reni, & nella vessica, fa venir la podagra, & i dolori artetici, offende tutte le viscere, & principalmente nuoce alla testa, massime quelle che nascono nelle acque torbide; le salate nuocono a i malinconici percioche accrescono quell'humore, & in somma chi mangia troppe anguille si mette a pericolo della vita.

Anguille pericolose.

RIMEDI. Sono manco nociue, quelle che scorticate fresche & suentrate, gittata via la testa, & la coda si

s'arrostiscano con alloro spesso aspergendoui sopra poluere di zuccaro, fior di farina, & cãnella. Le sottili si mãgino fritte con pepe & succo di aranci, & s'auuertisca che siano molto ben cotte.

AGVCCHIA.

Carne Raphis solida, & dura est, ægrèq; domatur
Coctura, succi sed tamen vsq; boni est,
Si fiet ergo semel stomachum virtute valentem.
Et calidum ventrem nacta, potenter alet.

NOMI. Lat. *Acus*. Ital. *Aguchia*.

Agucchia.

QVALITA. E difficile a digerire.

SCELTA. Quei piu grossi sono migliori.

GIOVAMENTI. Sono di buono nutrimento, massime mangiati fritti questi pesci, che potentemente nutriscono.

NOCVMENTI. E la lor carne dura, & difficilmente si digerisce.

RIMEDI. Si mangino fritti con agresta, o succo di aranci, o veramente si mangino salati, che cosi molti li mangiano crudi col pane.

CA-

CALAMARO.

Antiquis abiecta fuit Loligo, probatur
Sed nunc, hancq; petunt, sepe probantq; coqui.

Calamaro.

NOMI. Lat.. *Loligo*. Ital. *Calamaro, perche ha dentro del corpo vna vessica piena d'vn negro liquore, che pare inchiostro, ilquale quando ha paura esce fuori, come auuiene a gli huomini timidi, che si muoue loro il corpo, & cosi intorbida l'acqua, & saluasi da i pescatori.*

QVALITA. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo.

SCELTA. Il migliore è il piccolino, perche e più tenero, & piu presto si digerisce. Et che non sia preso in mari morti, & sia pregno.

GIOVAMENTI. E delicatissimo al gusto, accresce l'appetito, & è di molto buon nutrimento.

NOCVMENTI. I grandi difficilmente si digeriscono, & nuocono particolarmente a i paralitici.

RIMEDI. Si coprino di farina, & si friggono, & aspersi di succo d'aranci si mangiano in ogni stagione & in ogni età purche non siano grandi. Sono ancora manco nociui, & meglio si digeriscono cotti in acqua, & vino al pari aggiuntoui olio pepe, sale, & herbe odorifere: ma si cuocono col lor negro liquore, che senza esso son manco soaui.

CAPPONE.

Quantumuis mutos pisces Natura crearit,
Coccyx efficta nomina vocis habet.
Est autem duræ carnis, siccæq; ,nihilq;
Lenti in ea, aut modicum, nil quoq; fellis inest.
At vero gladio partes dissectus in ambas
Frigitur; & multo gratior esse solet.
Vtq; minus cuculi desint, & in aere, & vndis
Viuunt, longe alios terra frequenter alit.

NOMI. Lat. *Cuculus, & Coccyx.* Ital. *Cappone.*

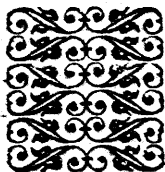
Cappo ne.

QVALITA. E frigido, & humido moderatamente.

SCELTA. Il grosso è migliore.

GIOVAMENTI. E pesce molto sano, & di gran nutrimento.

NOCVMENTI. Ha carne dura & difficile à digerire.

RIMEDI. Fritto, & mangiato con succo d'aranci, ò vero lesso nell'acqua è piu grato.

CARPIONE.

CARPIO Salmonem, & Truttam bonitate videtur
Ingeniti succi & carne referre sua.

Carpione.

NOMI. Lat. *Carpio.* Ital. *Carpione.*

QVALITA. E caldo temperatamente & humido nel principio del primo grado.

SCELTA. I migliori sono i freschi.

GIOVAMENTI. E nobilissimo tra tutti gl'altri pesci, & è tanta la gratia del suo sapore, che à veruno altro pesce è secondo; ha carne tenera, da ottimo nutrimento, & in qualunque modo si mangia, ò fritto, ò arrostito, ò lesso, sempre è soauissimo, portasi marinato per tutta Italia, & si conserua con fronde di lauro, mirto, & cedro.

Conditura.

NOCVMENTI. Non apporta danno ò nocumento alcuno, se non che la sua carne (come cosa gentile) presto corrompesi.

RIMEDI. Gli si leuino subito le scaglie, & le budella, si faccia stare nel sale per sei hore, poi si frigga nell'olio, poi si asperghi sopra aceto, nel quale sian bolliti garofani, pepe, cannella, & zaffarano, è buono in ogni tẽpo, ad ogni età, & ad ogni complessione.

C E F A L O.

Tam Cephalus stupido sensu est, vt si caput abdat,
Ex omni corpus parte latere putet.
Cœno & aquis viuit, cœni resipitq; saporem
Coctus, iudicio nec valet ille meo:
O Cephale ò capito, sic namque vocabimus illum,
Cui caput & magnum, sed sine mente caput.

NOMI. Lat. *Cephalus, & Capito.* Ital. *Cefalo.* *Cefalo.*

QVALITA. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo, delle sue oua salate si fanno le bottarghe. *Bottarghe.*

SCELTA. Il migliore è quello ch'è preso in mare non fangoso ma arenoso & sassoso, & che il lito guardi à settentrione, & non sia grauido ne grasso troppo, che questi sono insipidi.

GIOVAMENTI. E delicato al gusto, da buon nutrimento, & il suo brodo moue il corpo.

NOCVMENTI. Quando è d'acqua fangosa nuoce allo stomacho, non si digerisce, & genera tristi humori, & molte superfluità.

RIMEDI. I grossi si cuocano a lesso, ò si faccino arrosto, con l'origano, I piccioli si friggan & si mangino con succo di aranci l'autunno & l'inuerno. *Cottura.*

DENTALE.

Si quando Piscem mandis Συνόδοντα caueto,
Nimirum lapides in capite ille gerit.
Nam mihi cum sola distent ætate Synagris
Et Synodon fiet hic maior, at ille minor.
Synagridos gemmis gemmas Synodontidas ergo
Ante feres, aliqua si bonitate valent.

Dentale.

NOMI. Lat. *Synagris, & Dentices.* Ital. *Dentale.*

QVALITA. E caldo nel primo grado & secco nel secondo.

SCELTA. Il migliore è il grasso, & preso in Schiauonia, & acconciato in gelatina come fanno gli Schiauoni che li portano cotti con l'aceto, sale & molto zafferano, & tagliati in pezzi ne fan gelatina.

GIOVAMENTI. Nutrisce grandemente ma se è molto grasso non nutrisce tanto, & meglio si digerisce, stringe il corpo, onde è conueniente nelle dissenterie.

NOCVMENTI. Tardi, & difficilmente si digerisce, aggraua lo stomacho debile, & però non si conuiene à vecchi, ne à flemmatici.

Gelatina.

RIMEDI. Si cuoca nell'acqua con molto olio & sale ò vero arrostendolo, & bagnandolo spesso d'olio, & d'agresta, ò vero facendone gelatina, con aceto, & spetie & zaffarano, è cibo delicatissimo, per i gioueni, & per i colerici l'inuerno.

FRA-

FRAGOLINO.

Non crassam, non viscosam, laxam atque fluentem,
Et duram carnem non Erythrinus habet.
Carnibus auratæ accedit, laudabile sanguen
Procreat, an non dum sunt satis ista tibi?

NOMI. Lat. *Erythrinus*. Ital. *Rubeli, & Fragolini, perche son di color rosso simile alle fraghe, è pesce di mare.* *Frag olino.*

QVALITA. E temperato nelle qualità attiue, ma è humido nel primo grado.

SCELTA. Il migliore è il fresco, fritto, massime l'inuerno.

GIOVAMENTI. Questo è nobilissimo pesce, genera buon nutrimento, & è molto salutifero, à chi l'vsa, perche ha la carne tenera saporita, & facile à digerirsi, & di molto nutrimento.

NOCVMENTI. Mangiandosi in souerchia quantita nuoce a i vecchi, & a i flemmatici, eccita venere, putrefatto nel vino, & beuuto, fa venir à noia il vino, come l'anguilla soffocataui dentro, & beuuto poi il vino. *Vino come si renda noioso.*

RIMEDI. E piu sano cotto fritto, & condito con succo di aranci & pepe, ò vero arrostito, & mangiato caldo con succo di agresto, è buono ancor lesso condito con herbe odorate, massime l'inuerno.

GRANCHIO.

Sat bene Cancer alit, qui curua fluenta frequentat,
Humectatq; etiam corpora nostra satis.
Si partes igitur solidæ sunt febre prehensæ,
Cuius quam magno est, hic satis auxilio.
Vi quadam, valet occulta, canis ictibus atris
Fert magnam quamuis sit rabiosus opem.
Seu per se cinerem sumas, seu pane suillo,
Et thure immixtis, intrepido ore voras.
Aeshrion vrebat viuos, cineremq; parabat,
Antidotum vera cum ratione datum.
Arida vis illi, cum præscriptisq; vigorem
Acquirit, quis opes has neget esse Deum?

Granchio.

NOMI. Lat. *Cancer*. Ital. *Granchio*.

QVALITA. E frigido nel secondo grado, & humido nel primo.

SCELTA. I migliori son quelli, che sono appresso i fiumi o altre acque dolci; & che sian presi di primauera, ò d'autunno, a luna piena, è quei che son teneri.

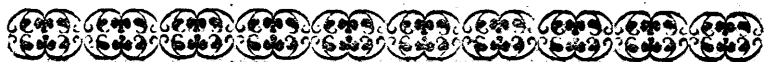
GIOVAMENTI. Gioua à i tisici perche è di gran nutrimento, moue l'orina, accresce il coito, purga la renella, & conferisce à quei che son morsi da cani rabbiosi, pigliando la sua cennere, & si seccano i granci nel forno, & si danno per quaranta giorni à chi è morso da can rabbioso ma bisogna cauterizar con ferro il luogo

offeso,

offeso,& far pigliar della poluere della rosa canina con acqua,ò con latte, ingrassa & per questo gioua à i consumati,& resiste alla colliquation de i membri con la tenacità sua,& sana l'vlcere del polmone.

NOCVMENTI. La sua carne è alquanto difficile à digerire,onde genera humor grosso, & flemmatico,à chi ne mangia in troppa quantita, & per questo è nociuo à i flemmatici.

RIMEDI. Si cuocono bene su la brascia viua, & poi si mangiano con pepe & con aceto forte,è buono ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & per quei che hanno lo stomacho molto caldo.

Cottura.

GAMMARI.

ASTACVS & molli carne est,& deniq; suaui
Præditus,hincq; ideo perfacile excoquitur.
In capite ipsius si quis lapis inueniatur,
Diserto quod Renum comminuat lapidem.

Gammari.

NOMI. Lat. *Astacus*. Ital. *Gammaro*.

QVALITA. Sono i gammari come i granci,freddi nel secondo grado & humidi nel primo.

SCELTA. Quelli de fiumi sono migliori di quelli marini.

GIOVAMENTI. Giouano à gli ethici & à i consunti, ingrassandoli, & con la lor tenace humidita resistono alla colliquatione de i membri solidi, & con la frigidita al calore strano inuecchiato ne i membri,

ſono di gran nutrimento, & il lor brodo gioua a gl'aſmatici.

NOCVMENTI. Generano humori flemmatici & ſono di difficile digeſtione.

RIMEDI. Cocendoſi come i granci ſu la braſcia viua, & poi mangiandoſi con pepe & con aceto, meglio ſi digeriſcono, ſon buoni per i ſanguigni & per i colerici ne i tempi caldi.

LACCIA.

Thriſſa boni ſatis eſt ſucci, cum pinguitori
Nec ſtomacho ingratum, nec nociturum epulum
Scilicet ut patrias ſedes, pontumq; reliquit,
Dulciq; innat aqua, nam ſatis illa placet.

Laccia.

NOMI. Lat. *Thriſſa.* Ital. *Laccia.*

QVALITA. E fredda nel primo grado & humida nel ſecondo.

SCELTA. La migliore è quella che è preſa in acque dolci, & non in mare, perche queſte ſon aride, ſecche, & dure, ma come entrano ne i fiumi, ſubito diuētan graſſiſſime, & al principio di giugno tornano in mare à partorire. Quelle del Teuere preſe di maggio ò di aprile tengono il principato, & ſiano piene d'oua.

GIOVAMENTI. E delicata al guſto, & da molto notrimento al corpo, prouoca il ſonno, & ha in capo vna pietra che conferiſce alla quartana.

Quartana.

NOCVMENTI. Nuoce quando è preſa in mare, perche ha la carne dura & ſecca, che difficilmente ſi

dige-

digerisce, onde nuoce à coloro ch'hanno lo stomacho debile perche genera flemma.

RIMEDI. Se si cuoce nell acqua con aeeto & sale, & si mangia con sapore acetoso è migliore: ò vero fatta arrosto bagnata con aceto, & olio col finocchio, saluia, ò Rosmarino, si conuiene a ogni età & complessione mangiata in poca quantità di primauera presa ne i fiumi & piena d'oua.

LAMPREDA.

Lampetra carne quidem est molli, lentoris habetq;
Nonnihil, at magni nunc tamen est precij.
Vere edito hanc, si quidem æstiuis insuauor estur
Temporibus, nam tum durior efficitur.
Impulsas (mirum) puppes vento ilia secundo
Sistit, & inceptum sæpe moratur iter.

Lāpreda.

NOMI. Lat.. *Lampetra.* Ital. *Lampreda, & chiamasi cosi perche sempre stan lambendo le pietre.*

QVALITA. E calda temperatamente & humida nel primo grado.

SCELTA. La migliore è quella che è presa ne i fiumi la primauera, che allora è piu grassa, & ha la spinal midolla piu tenera.

GIOVAMENTI. Da ottimo notrimento, accresce lo sperma, è delicatissima al gusto, & pretiosissima nelle mense.

NOCVMENTI. Si digerisce alquanto tardi, massime se non sia ben cotta & ben condita, offende i

podagrosi, & chi patisce difetti di nerui.

RIMEDI. Si affoga dentro la maluasia,& gli si serra la bocca con noce moscata,& i buchi con garofani,& si cuoce in vn tegame con nocciole,pane,olio, spetie, & maluasia;e buona d'ogni tempo per ogni età,& complessioni,eccetto che per i decrepiti,& per quei che patisco no ne i nerui,

LVCCIO.

LVCIVS obscuris vitam qui degit in vndis
Peior eo in puris qui fere degit aquis.
Namq; mali succi est, qui stagna lacusq; frequentat,
At qui pura subit sæpe fluenta valet.

Luccio.

NOMI. Lat. *Lucius*. Ital. *Luccio*.

QVALITA. E freddo & humido nel secondo grado.

SCELTA. Il migliore è quel di fiume, o vero di laghi non fangosi,& deue esser grande fresco & grasso.

GIOVAMENTI. Da il Luccio molto notrimento, le sue mascelle abrusciate & ridotte in poluere & beuute con vino al peso di vna dramma, rompono la pietra.

Pietra.

NOCVMENTI. E di dura digestione,di cattiuo nutrimento, & aggraua lo stomacho,moltiplicando la flemma.

RIMEDI. Cuocasi a lesso,insieme con herbe odorate & con olio, & poi mangisi con sapor bianco, ò vero si arrosta nella graticola con origano & aceto, si con-

uiene

uiene l'inuerno à i gioueni,& à i colerici; E pasto graue ma quando è preso in fiume è piu digestibile & molto manco nociuo.

LVMACA.

COCHLEA, quæ salsas habitat communiter vndas,
Ventriculo vtilis est, & cito ventre meat.
Vtilis & stomacho quæ terras incolit, at quæ
Flumina amat, virus nescio quod resipit.
Cumq; sient plures species, varieq; videndæ
Plus alijs veniet, grata marina mihi.

NOMI. Lat. *Cochlea*. Ital. *Lumache*.

Lnmache.

QVALITA. E fredda nel primo grado & humida nel secondo.

SCELTA. La migliore è quella che è colta in luoghi montuosi, & colli ameni, & lontani da paludi ch'habbia pasciuto herbe odorifere, sia purgata & coperchiata al tempo dell'inuerno: son buone ancora quelle delle vigne, ma molto migliori son quelle che si colgono nelli spineti.

GIOVAMENTI. Gioua allo stnmacho & è grata al gusto, nutrisce assai, è ottima per i tisici, & smorza l'ardore della collera, & la sete, & prouoca il sonno, è ottima per gl'ethici.

Tisici.

NOCVMENTI. Difficilmente si digerisce, & facilmente si conuerte in flemma onde nuoce a chi patisce di pietra, o di renella.

RIMEDI. Cocendosi bene in compagnia di herbe

odorate,come menta calamento,petrosello,& aglio,con olio ma che sia molto ben cotto. Il miglior modo di mangiarle è lessarle prima,& poi frigerle, & mangiarle con la salza,ò vero lesse che sono,si metta dentro nel lor guscio vn poco di saturca,o timo,& poi si ricuocano sopra la brascia,la marina è migliore di tutte & mãco nociua, massime ne i tempi freddi, & quando è ben purgata è buona per i gioueni,per i colerici,& per quei ch'hanno il calor naturale gagliardo.

OMBRINA.

Terra & aqua,fuluo simul auro vescitur VMBRA,
Fit magni a multis propterea precij.
Quippe huic alba caro Truttarum more uidenda est
Firma,suo stomachum quæq; sapore iuuet.

Ombrina.

NOMI. Lat.*Vmbra*.Ital.*Ombrina*.

QVALITA. E calda temperatamente & humida nel primo grado.

SCELTA. La migliore è la piu grassa & la piu saporita & tra tutte le part i solida piu il ventre.

GIOVAMENTI. Da buon nutrimento facilmẽte si digerisce, tẽpera l'ardor del sangue, & dopo lo sturione è il piu nobile & il piu saporito pesce che si mangi.

NOCVMENTI. Nuoce allo stomacho frigido tardi si digerisce,non essendo ben cotta, & genera opilationi.

RIMEDI. E manco nociua cocendosi a lesso nell'acqua & nell'aceto,& poi mangiandosi col sapor bian-

co, ò vero arrostita piena di garofani mangiandola con olio & agresto, è buona ne i giorni caniculari, per i gioueni, & per i colerici ma nuoce alle persone otiose, à i vecchi & ai flemmatici.

ORATA.

Pisciculis, sese & Conchis AVRATA saginat,
Maxillaq; illos asperiore domat.
Carne autem media est, oriq; accommoda valde,
Haudq; exors succi dicitur esse boni.

Orata.

NOMI. Lat. *Aurata.* Ital. *Orata.*

QVALITA. Nel caldo è temperata ma è secca nel primo grado.

SCELTA. La migliore è quella che è presa d'Inuerno in alto mare, & non in mare morto, & il principato hanno quelle che son prese ne i mari di leuante.

GIOVAMENTI. Da copioso & buon nutrimento à chi la digerisce bene, & accresce il coito.

NOCVMENTI. E difficile à digerire, perche ha la carne molto dura.

RIMEDI. Cocendosi in acqua & olio con zaffarano, spetie vua passa, & herbe odorate, ò vero su la graticula mangiandola con olio & aceto marinata, è buona di inuerno nel qual tempo è piu saporita, conferisce à i gioueni, & à i colerici, & à quei che molto si essercitano & hanno gagliardo lo stomacho.

OSTRIGA.

Lubrica nascentes implent Conchilia Lunæ,
Sed non omne mare est generose fertile teste.
Murice Baiano melior lucria peloris
OSTREA Circeis Misene oriuntur Echini
Pettinibus patilis iactans se molle Tarentum.

Ostrica.

NOMI. Lat. *Ostre.* Ital. *Ostrica.*

QVALITA. E calda nel primo grado & humida nel secondo.

SCELTA. La migliore è quella dell'lago lucrino, massime presa ne i mesi che hanno, l' R. & siano man giate freschi.

GIOVAMENTI. Risueglia l'appetito, accresce il coito, & moue il corpo.

NOCVMENTI. E difficile à digerire, accresce la flemma & fa opilationi.

RIMEDI. Si mangi con pepe olio & succo di aranci dopò ch'è cotta su la brascia; che non si deue lessare. si conuiene ne i tempi freddi à i gioueni, & à i colerici, & à quelli che hanno lo stocho molto gagliardo.

RANOCCHIE.

RANARVM alba caro, sed semper durior esa.
Ipsa recens infusa tamen non tempore paruo
In Lympha tenera, efficitur nutriq; potenter,
His cōfert quibus et ptisis, & simul hetica moxa est
Cum sale cumq; oleo coctæ, si deniq; edantur,
Contra serpentum vis illis cuncta venena.
Ranarum cum melle cinis, quando illitus illo est,
Implet Alopecias, sanguem sistitq; fluentem.

NOMI. Lat. *Ranæ.* Ital. *Ranocchie.* *Ranocchie.*

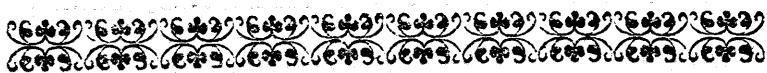
QVALITA. Son frigide nel secondo grado, & humide nel primo.

SCELTA. Le migliori son quelle che habitano nell'acque grosse & ben formate, & non generate, nel tempo della pioggia.

GIOVAMENTI. Cotte lesse con olio & sale, & mangiate sono la Theriaca de i veleni di tutte le serpi, la lor decottion fatta con acqua & aceto, vale à i dolori de i dēti, nella lepra, & agli spasimi; sono vtilissime à i tisici, & la lor decottione gioua alla tosse antica, massime cotte in brodo di pollo ò di cappone, & humettando prouocā soauemente il sonno, la cenere del lor fiele, beuta con vino al peso di vna dramma sana la febre quartana. *Tisici.* *Quartana.*

NOCVMENTI. Essendo nate di putredine, & dimorando nell'acque putride danno putrido notrimen

to,& pero causano dolori de gli intestini, difficilmente si digeriscono, nutriscono poco, & generano sangue malenconico grauano lo stomacho, accrescono le flemme, & quando sono morte dalle serpi, ò andando in amore, non si deuon mangiare; percioche danno gran perturbatione al ventre & allo stomacho, & fanno orinar sangue.

RIMEDI. Siano ben cotte, & bene apparechiate, con salse fatte di herbe odorifere, & calide, & con vn poco di aglio, delle rannocchie son buone à mangiare solamente le coscie, scorticate prima, & tenute in acqua fresca per vinti quattro hore, sono manco nociue mangiate con spetie con succo di aranci ò di limoni, son buone ne i tempi caldi, per i gioueni, & per i colerici, ma nō per vecchi, ne per flemmatici, & per gli otiosi.

SARDA.

Cum muria sardina duos seruatur in annos.
Fitq; garum hinc, toto corpore felle caret.
Quare aliqui cū oleo & sale, purgata integrā in olla
Craticula vel eam si voluere Coquunt.

Sarda Alice, Sardella.

NOMI. Lat. *Sadina, & Sarda.* Ital. *Sarda, & quando è Sardina si sala & chiamasi alice, & quando è Sarda si sala parimente & chiamasi sardella.*

QVALITA. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fin del medesimo.

SCELTA. La migliore è quella che è presa la primauera, in mare arenoso, & non fangoso.

GIOVAMENTI. Presa subito cotta & mangiata è di buon notrimento, & di delicatissimo sapore. le sarde salate risuegliano l'appetito, nettano lo stomacho dalle superfluità, & però se ne concede in poca quantità à i conualescenti nel principio del mangiare.

NOCVMENTI. Genera ventosità, massime se si mangia la sua spina, & hà dell'humido.

RIMEDI. Cocendosi in vn tegame, o su la graticola dentro vn foglio di carta, con olio petrosello & pitartima, ò con sale & origano, per alcuni pochi giorni conseruandosi, si rimedia à i suoi nocumenti: si conuiene la sarda, à tutte l'etadi & complessioni la prima vera, pur che non se ne mangi in troppa quantità. Cottura.

SPIGOLA.

Albo ex iure LVPVS, tenuiq; elixus aceto,
Affectis adfert febribus auxilium.
Gignit enim tenuem succum sanguenq; probatum,
Quando caro ipsius perfacile excoquitur.
Non galli iecori cedit, non Anseris hepar
Illius succi vel ratione boni.
Inuenies capitis duros in parte lapillos,
Qui renum duros comminuant lapides.

NOMI. Lat. *Lupus*. Ital. *Spigola*. *Spigola.*

QVALITA. E fredda & humida nel secondo grado.

SCELTA. La migliore è la candidissima & mol-

lissima,& presa nel teuere tra li duo ponti,& specialmen te nel mese di Gennaro, il quale è chiamato per questo spigola.

Spigola.

GIOVAMENTI. E di sapore delicatissimo, rin fresca assai generando humore freddo & sottile di sostanza,è molto grata nelle tauole di grandi, & la pietra che ha in testa rompe,le renelle,è le pietre.

Pietre.

NOCVMENTI. Nuoce à i catarrosi massime quando è grauida,percioche genera molti excrementi, in ogni stagione.

RIMEDI. E manco nociua cotta in acqua & aceto,& poi mangiata con sapor bianco acetoso, ò vero cot ta sopra la graticola mangiandola con olio aceto & sale,& cosi conferisce ad ogni eta, & complessioni massime nel mese di Gennaro.

STVRIONE.

Hæroum tantum capiant ACIPENSERA mensæ,
Mille etenim nummum non mihi piscis erit.
In precio nullus Romæ magis extitit vnquam,
Ornent regales munera raua dapes.

Sturione.

NOMI. Lat. *Sturio*, *Acipenser*. Ital. *Sturione*.

QVALITA. E caldo nel principio del primo gra do, & humido nel secondo.

SCELTA. Il migliore è quello che è preso ne i fiumi ne i quali si fa piu grasso, & piu saporito che nel mare.

GIOVAMENTI. nutrisce assai, accresce il coito, & rinfresca il sangue, & si stima nelle tauole per cibo pretiosissimo, & che tenga il primo loco, delle sue oua salata, si fa il cauiaro, che si mangia cotto & crudo, per suegliar l'appetito, & per far bere con gusto, & della polpa se ne fanno li scenali, che sono salati & secchi al fumo, che sonno appetitosi a mangiare, ma non son buoni per catarrosi & podagrosi.

NOCVMENTI. Ha la sua carne grassa che genera humor vischioso, difficilmente si digerisce, & tanto piu quanto è piu fresca.

RIMEDI. E manco nociuo mangiandone la testa & la pancia solamente, & sia frollo cotto a lesso nell'acqua & aceto, & poi mangiato con sapor bianco acetoso con cannella dentro.

TELLINE.

Et bene alunt TELINÆ & ventrem sæpius esæ,
Sed coctæ modicis ignibus exonerant.
Conditæ sale moxq; igni feruente crematæ,
Vrentem reddunt non leuiter cinerem.
Hinc Cedri exceptus succo, sensimq; perunctus,
Impellit glabras vsq; manere genas.

Tellinæ.

NOMI. Lat. *Telinæ.* Ital. *Telline.*

QVALITA. Sono calde nel primo grado & secche nel secondo.

ELETTA. Le migliori sono grande & fresche.

GIOVAMENTI. La lor decottione fa lubrico il corpo, prouoca l'orina, sono grate al gusto, la cennere delle salate con succo di cedro prohibisce il rinascer di peli.

NOCVMENTI. E la lor carne di tarda digestione, & graua lo stomacho, fa venir la sete, stringe il petto & genera le renelle.

RIMEDI. Bisogna purgarle ben dalla rena, ponendole per vn giorno nell'acqua fresca, & sbattendole con la scopa, poi si cuocano, con cipolla soffritta, & vino, aggiungendoui herbe odorifere, petrosello & spetie, son buone ne i tempi freddi per i vecchi, per i flemmatici, & per quei che s'affaticano assai.

TENCA.

Escrementitio succo, crasso atq; tenaci
Tinca est, propterea non placet illa mihi.
Lucius (ut perhibent) læsum se vulnere Tincæ
Affricat, & mira tandem ope liber abit.
Per medium secta, & carpo plantisq; quibusdam
Attulit admota in febre frequenter opem.

Tenca.

NOMI. Lat. *Tinca*. Ital. *Tenca*.

QVALITA. E fredda, & humida nel secondo grado.

SCELTA. S'elegga la femina presa in fiume, o in lago non fangoso l'autumno, & l'inuerno: Quelle del lago di Perugia son buone, ma ottime sono quelle del lago di Monte rosoli.

GIO-

GIOVAMENTI. E di gran nutrimento, ma excrementoso; tagliate le tenche per lunghezza di schiena & applicate alle piante del piede & di polzi, mitiga l'ardor delle febre & l'abbreuia.

NOCVMENTI. Si digeriscono tardi, grauano lo stomacho, & sono di cattiuissimo notrimento, massime quelle, che nascono nelle paludi, mangiate ne i giorni canicolari.

RIMEDI. Cocendosi con aglio & herbe odorate & spetie al forno son manco nociue & parimente cotte con oglio, cipolla, & vua passa, ò riuersciate & empite cō menta, aglio petrosello, & aneto, mangiandole con aceto, ò agresto. E la Tenca cibo da vsarsi in tempi freddi, da gioueni, da i colerici, & da quei, che molto s'affatigano.

Cottura.

TESTVDINE.

Carne satis pingui grata & Testudo suaui est.
Si coquitur posito tegmine mollis erit.
Mansa phthisim putrem soluit, tumidumq; lienem,
Fitq; venenatis vermibus Antidotum,
Sensibus exhibita est alimentum nobile, morbum.
Tollit & herculeum, qui dolet oua bibat.
Calda parum humescit, fluuios montesq; peragrat.
An caro vel piscis sit, Petis? est media.

NOMI. Lat. *Testudo, a testa qua tegitur.* Ital. *Testudine, & Tartaruca soni animali di mezzana natura tra gli animali & i pesci, come le lumache.*

Testudine. Tartaruca.

QVALITA. E fredda nel secondo grado & humida temperatamente.

SCEL-

SCELTA. Le migliore ſono quelle che non ſono aquatice ma terreſtre, groſſe, piene d'oua, & paſciuta prima che ſi mangi di buon cibi in caſa.

GIOVAMENTI. Sono di grandiſſimo notrimẽto, & per queſto ſi danno vtilmente à i tiſici, & eſtenuati il ſangue loro beuto gioua à quelli che patiſcano di mal caduco, della carne delle tartaruca cotta ſe ne fa peſto à gli infermi per rinfreſcarli & riſtorarli.

NOCVMENTI. Genera ſangue groſſo & flemmatico, fa gl'huomini pigri & dormiglioſi & tardiſſiſimamente ſi digeriſce.

RIMEDI. Sia ben cotta gettando via la prima & ſeconda acqua, & bene apparecchiata, con herbe calide pipe zaffarano & roſci d'uua, ſon buoni per i giouenì, per i Colerici, & per quei che motto s'affatigano.

TONNO.

Iſte tymum piſcis redolet num veſcitur illo,
Nutrit enim liquidis ſæpe Ticinus aquis.

Tonno.

NOMI. Lat. *Tynnus*. Ital. *Tonno*.

QVALITA. E freddo nel primo grado humido nel ſecondo.

SCELTA. Il migliore è il giouene, preſo del meſe di ſeptembre, & ſi deue prendere piu toſto la carnemagra che la graſſa.

Tarantello.

GIOVAMENTI. La ſua carne ſana i morſi di cani rabioſe, il ſuo ventre che è graſſiſſimi & molto deſiderato nelle tauole, & ſalata ſi chiama tarantello, & la

carne

carne magra salata è la tonnina, l'oua si salano & se ne fanno bottarghe, come di quelle del cefalo le quali cose tutte eccitano l'appetito.

Bottarghe. Tonnina.

NOCVMENTI. Genera molto escremento, tardi si digerisce, graua lo stomacho, & accresce la flemma.

RIMEDI. Fresco si cuoca su la graticola, con sale & coriandro, aspergendolo continuamente di olio & aceto, con vna mappa di finocchio, o vn rametto di rosmarino.

TRIGLIA

Dura caro Mulli est valdeq; friabilis, ergo
Si bene conficitur sumpta potenter alet.
Ast oculorum aciem assiduos si cedat in vsus
Obtundit, Neruos nec satis esa iuuat.
Exstinctus vino tantam vim infundit in illud,
Vt vel matri obsit (magne cupido) tuæ.
Namq; nouos operam veneri nauare maritos,
Fæcundasq; nouas impedit esse deas.

NOMI. Lat. *Mullus barbatus*. Ital. *Balbone & Triglia*.

Triglia.

QVALITA. E calda nel primo grado & secca nel principio del secondo.

SCELTA. La piccola è miglior della grande, & presa in luoghi sassosi & non in luoghi fangosi, & mari morti.

GIOVAMENTI. E molto grata al gusto & di

buon

buon nutrimento, affogata nel vino, & mangiata estingue gli appetiti venerei, & beuēdosi il vino, fa venire in odio ogni sorte di vino, posta la triglia sopra i morsi di velenosi animali lisana.

Vino.

NOCVMENTI. E di dura carne, & tardi si digerisce; beuendosi il vino doue sia affocata la triglia fa l' huomo impotente & la donna sterile & fa venire in odio il vino. Vsata la triglia troppo spesso offende la vista.

Vista

RIMEDI. Si cuoca sopra la graticola mangiandosi con olio & succo di aranci, o vero fritta si condisca con aceto spetie & zaffarano, & cosi per molti giorni conseruerassi & sara molto migliore, è bona ne i tempi caldi, per i giouenti & per i colerici, & per quei che hanno lo stomacho gagliardo, & per quei che molto si esercitano.

TROTTA.

Si vitam TRVTTÆ species si deniq; mores
Salmoni certè persimilem esse feres,
Quin veluti fluuij salmo est, lentæq; paludis,
Qualem nunc GVALDI sæpius esse licet.

Trotta.

NOMI. Lat. *Trutta.* Ital. *Trotta.*

QVALITA. E frigida nel principio del primo grado & humida nel fine del primo.

SCELTA. Che sia grossa, & presa in rapidissime acque oue sian sassi, come le nostre di Gualdo, & non in laghi.

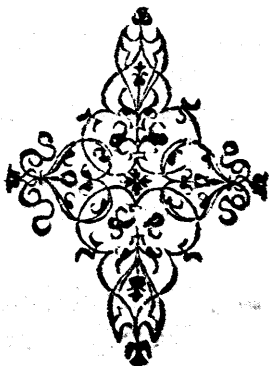
GIO-

GIOVAMENTI. Nutrisce ottimamente quel la di fiume che si digerisce presto, & genera vn humor frigido, che rinfresca il fegato & il sangue, & però sono le trotte buone nelle febri ardenti, & come sassatili & digestibili, accrescono lo sperma, & son buone ne i tempi caldi per gioueni & colerici, & non per i decrepiti & flemmatici.

NOCVMENTI. Subito si corrompe & però subito presa si deue mangiare, nuoce a i vecchi, à i flemmatici, & à chi ha lo stomacho debole.

Cottura.

RIMEDI. Si cuoca in egual parte di acqua & aceto, & mangisi con sapori acetosi, ò vero si marini nel modo che si è detto del carpione.

Finiscono i Pesci.

ACETO.

Discutit, astringit, refrigerat, vtile acetum,
Ventriculo, est nocuum cui nigra bilis obest.
Vlcera si ventris vel pectora siccet, aceti
Commoditas tamen est non tibi parua coque;
Frigore si poterit neruis nocuisse, rependit
Damna: potest ægro si reuocare famem,

Aceto.

NOMI. Lat. *Acetum.* Ital. *Aceto.*

QVALITA. E l'aceto frigido nel secondo grado rispetto al calor del vino, & tanto piu quanto è il vino piu vechio & piu potēte, ma ha vn certo calore che hà acquistato dalla putredine, basta che la frigidità supera in lui la calidità, & l'aceto fatto di vino debole, è piu frigido, ma fatto di vin vecchio è manco frigido, ma la sua penetrantia non procede dal calore, ma dalle parti sottili & acute frigide, come è l'aere boreale: è oltre à ciò, secco nel terzo grado.

SCELTA. Il migliore è quello che è fatto di ottimo vino, & che dentro ci siano le rose, & sia vecchio.

GIOVAMENTI. E incisiuo, digestiuo, & aperitiuo, è ottimo per smorzare l'ardor della collera, & la sete, fortifica le gengiue, eccita l'appetito, apre l'opilationi, aiuta la digestione & conferisce allo stomacho, calido & humido, debilita il sangue, & la collera, onde

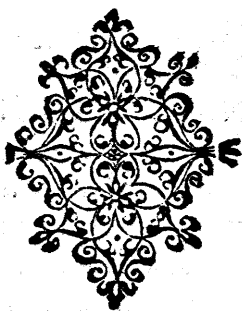
nuoce

nuoce a i colerici,& resiste alla putredine,& per questo al tempo della peste si ha da vsar molto l'aceto, per preseruarsene.

Peste.

NOCVMENTI. Genera humor malenconico, offende i nerui lo stomacho, le gionture, è inimicissimo alle donne che patiscono mal di madrice; è pessimo per i macilenti, punge lo stomacho & gli intestini, offende la vista,& sminuisce i sensi,& il coito, distrugge le forze,offende il petto,moue la tosse, & chi l'vsa troppo si inuecchia presto,& si smagra.

Smagrire.

RIMEDI. Non si pigli mai adigiuno, si vsi moderatamente & non sia troppo agro,& si faccia bollir seco l'vua passa, ò uero vi si faccia bollire,anisi,& seme di petrosello,& di finocchio, che cosi si leua ogni sua malitia,& finalmẽte vi si aggiunga vn poco di zuccaro.

AGRESTA.

Omphacium sistit fluxus, & mitigat æstum,
Lumina clara facit, conuenit atq; cibis.

VVA IMMATVRA.

Quid miseræ amplecti caram mihi profuit vlmum,
Tam subitæ mortis cum meus extet amor?
O felix labrusca tuis seruata racemis,
Quam minor est multo sors mea sorte tua?
Non caleo, dulcisq; mihi non insitus humor.
Digna fouere fui pectora, nunc noceo.
Adstringo, ingluuiem repeto, sum noxia bili.
Malueram Bacco deditus esse sapor.

Agresta.

NOMI. Lat. *Vua immatura, & il liquore Omphacium.* Ital. *Agresta.*

QVALITA. E fredda nel primo grado & secca nel secondo.

SCELTA. Si elegga l'vua acerba auanti il sol leone colta, & præparata.

GIOVAMENTI. Gioua mirabilmente la state à temperare il calor del sangue, à smorzar la collera, & suegliar l'appetito, onde conferisce molto à i gioueni, & à i colerici, & à tutte l'infirmita calide.

NOCVMENTI. Stringe gagliardamente il petto, fa venir la tosse, & è nemico à i nerui, & a quei che patiscono dolor colici.

RIMEDI. Si rimedia alla sua malignità vsando-

la in

la in compagnia delle carni,massime di colombi, o d'altri cibi caldi,& dolci,& grassi, ma col pesce s'accompagni con spetie calide,E inimico à i vecchi & à i flemmatici,Non si vsi col sale,percioche disecca troppo, & accende le febri.

Agresta salza.

SAPA.

Multum alit & pulsus reuocat SAPA,Toxica vincit
Obstruit, atq; inflat, ventriculoq; nocet.

NOMI. Lat. *Defrutum, & sapa.* Ital. *Mostocotto, & sapa.*

Sapa.

QVALITA. E calda nel secondo grado, perche quantūque per la decottione riceua calidita, perde non dimeno del calor naturale; è humida temperatamente.

Mosto cotto

SCELTA. La migliore è quella che si fa di mosto cauato dall'vua dolce,cotto tanto che manchi per metà, & è migliore & piu chiara quella chi si fa di mosto bianco,che quella di mosto nero.

GIOVAMENTI. Notrisce valorosamente tien lubrico il vētre, riuoca il polzo,gioua alla strettezza del petto, & a i difetti del polmone, & all'vlcere delle reni & della vessica,& è buona contra i veleni.

NOCVMENTI. E difficile a digerire, è per la sua dolcezza opilatiua, & per questo non si conuiene a modo veruno a quei, che patiscono opilatione di fegato o di milza,è di grossa sostanza,& per questo è ventosa & nociua allo stomacho.

RIMEDI. Non si vsi per cibo ma per condimento & seco sempre si pongano pepe o altre cose aromatiche

l'inuerno, o veramente si accompagni con cose acide che cosi si tẽperano l'vn l'altro, o vero si lasci affatto, o si vsi in poca quantita, con vn poco di mele.

CANNELLA.

Extenuant, virusq; adimunt, caligine ocellos
CINNAMA odora leuant, cõmoda multa ferunt.
Namq; oculos stomachũq; acuũt, tremulosq; lacertos
Sistunt: his sicca est, nec pituita fluit.
Artubus hæc vires iam torpescentibus addunt,
Et iecur & renes, putreq; pectus alunt.
Tædia vexatæ Matricis, & Ilia tollunt
Turgida, vessicæ prouida languidulæ

Cannella. Cinnamomo

NOMI. Lat. *Cinnamomum.* Ital. *Cannella, & Cinnamomo.*

QVALITA. E calda & secca nel terzo grado.

SCELTA. La migliore e quella che non è vechia ma che sia fresca, odorata, acutissima al sapore & di color rosso.

Reni.

GIOVAMENTI. Vsandola spesso nei cibi, conferisce sommamente allo stomacho, & alle sue frigide indispositioni, dissoluendo l'humidità, & le ventosita, rischiara la vista impedita per humiditá, apre l'opilationi del fegato, prouoca l'orina, fa dormire, scaccia le ventosità da tutto il corpo, mitiga i dolori delle reni, conferisce a i catarri, & alla tosse, mundifica il petto, disecca l'humidita della testa, fa buon fiato, eccita il coito, & conforta il cuore; & ha la proprietà della teriaca, & resiste alla putredine.

NO-

NOCVMENTI. Nuoce à i colerici la ſtate,& in paeſi caldi perche infiamma le viſcere,& il ſangue; nuoce à podagroſi,perche eſſendo calida & aperitiua, laſcia facilmẽte penetrar gli humori,à i piedi & alle gionture.

RIMEDI. Si vſi in poca quantita,& da i vecchi,& flemmatici che hanno lo ſtomacho debile, ne i tempi freddi.

GAROFANI.

Eſt CARIOPHYLLON, cordi ſtomachoq; ſalubre,
Et venerem ſtimulat, viſcera lædit idem.

NOMI. Lat. *Cariophillon*. Ital. *Garofani*.

Garofani.

QVALITA. Son caldi & ſecchi nel terzo grado.

SCELTA. I migliori ſono quelli, che ſon freſchi, & di odore perfettiſſimo,& di ſoaue ſapore.

GIOVAMENTI. Confortano tutti i membri principali, il core, il ceruello il fegato, & lo ſtomacho, fanno i cibi molto grati & ſoaui,fan buon fiato,prouocã l'orina,aiutano la digeſtione,conferiſcono alle paſſioni frigide,al vomito,alla nauſea,al mal caduco, a gli ſpaſimati,a gli ſtupidi,fermano i fluſſi.

NOCVMENTI. Offendõ le viſcere,ſtimulano à venere,ſtringono il ventre,& nuocono ai colerici la ſtate,& fanno amare le viuande,vſandoli troppo.

RIMEDI. Biſogna vſarli in mediocre quantità ne i tempi freddi, & ne i cibi humidi, & nelle età, & compleſſioni flemmatiche.

MELE.

MEL oculis confert, validè domat omne venenum,
Purgat idem, ast inflat, bilis & inde viget.
Ignea vere legas, & mella nitentia succo
Subrufo biberno tempore lecta mala.
Dulcia sint, somnis blandum lenimen, & imo
Pulmoni, turges si tamen illa time.
Hæc stomachum reparant, hæc a putredine fœda
Omnia tutantur: gloria magna apibus.
Sed nihil aut modicum hoc ventri, mirabile maius,
Quod nocet educunt; quod iuuat illa tenent.

Mele.

NOMI. Lat. *Mel.* Ital. *Mele, & Miele.*

QVALITA. E caldo, & secco nel secondo grado.

SCELTA. Il migliore è quello della primauera & della state, quantunque Aristotile laudi l'autunnale. Quel dell'inuerno è cattiuo. Il mele deue esser bianco, ben granito, l'attico e il migliore.

GIOVAMENTI. E il mele astersiuo, aperitiuo onde prouoca l'orina, & mondifica i suoi meati, conferisce à i frigidi, a i flemmatici, & a i vecchi, è medicina pettorale, & è molto conueniente per cōditure de i cibi, è di poco, ma di laudabil nutrimento. Democrito dimandato in che modo gl'huomini potessero sani & lungamēte viuere, Rispose dentro col mele, & di fuor cō l'olio, riscalda

lo sto-

lo ſtomacho, moue il corpo, reſiſte alla corrottione, & ſi ſi conuerte in buon ſangue.

NOCVMENTI. Genera ventoſita nelle budella, ſi conuerte in collera, fà opilationi, del fegato, & della milza. Eſcita le febre, & induce dolori colici, & fa la toſſe mangiandoſi crudo, & quantumque ſia medicina pettorale, nuoce nondimeno molto alla teſta, & mangiandone in ſouerchia quantità offuſca l'intelletto, & moltiplica la collera.

RIMEDI. Si cuoca ſempre ſchiumandolo, ò vero ſi mangi, con frutti ò con altri cibi acetoſi, non ſi deue vſare ſe non ne i tempi freddi per i vecchi, per i Cataroſi, & per i flemmatici.

NOCE MOSCATA.

India odoratas & craſſo rore rubentes
Cum tamen eſurant, dat tibi larga NVCES.
E ſtomacho iecori vitiato ſpleni, & ocellis
Subueniunt, bruma ſi modo leſa dolent,
His bene olent, & vix contacta labella fameſcunt
Veſſica his patula eſt has fluida aluus amas.
Quam male nux dicta eſt, matronæ nobile munus.
Glans MVSCATA, datur cui male vulua tumet.

NOMI. Lat. *Nux Miriſtica, & Nux Muſcata.* Ital. *Noce Moſcata.*

Noce moſcata.

QVALITA. E calda & ſecca nel fin del ſecondo grado.

SCELTA. La migliore è la fresca & non pertugiata, graue, rossa, ben grassa, & piena di humore.

GIOVAMENTI. Fa buon fiato, assotiglia la vista, leua le lentigine, conforta il fegato & lo stomacho aiutando la digestione, assotiglia la milza, prouoca l'orina, dissolue le ventosità, mitigando i dolori dello stomacho, astringe il ventre, & conforta la madrice, ferma il vomito, & eccita l'appetito. L'olio cauato dalla noce moscata è molto vtile nelle frigide infermità della madrice, & de i nerui tanto applicato di fuori, quanto beuuto con brodi al peso di cinque, o sei grani.

NOCVMENTI. Nuoce a i sanguigni, à i colerici, & a quei che patiscono morice, & finalmente offende i malenconici, & che son stitichi perche stringe il corpo.

RIMEDI. Si vsino di rado, & in poca quantità, mescolandoui vn poco di zenzeuo, che con la sua humidità la contemperi. E conueniente a i vecchi, & per i flemmatici.

OLIO.

Pingue oleum mollit ventres, humetq; calenti
Temperie & pingui fert alimenta cibo.
Hoc sine nil condita sapit lactuca, sed vnde hoc,
Insipidum cum sit, deiciatq; famem.

Olio.

NOMI. Lat. *Oleum.* Ital. *Olio.*

QVALITA. E calido, & humido nel secondo grado.

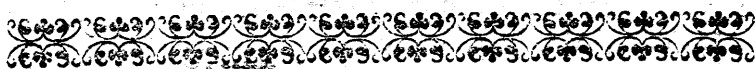
SCELTA. L'olio del'oliue è molto lodato, & mol

to soa-

to soaue,& familiare alla natura,sia dolce,& di dui anni almeno,ma non troppo vecchio,sia d'oliue mature, secondo loco hà l'olio di amandole dolce.

GIOVAMENTI. Beuuto vna volta il giorno ammazza,& caua fuori i lumbrici,mollifica il corpo,ingrassa,& accresce la sostanza del fegato, & è singular medicina à vomitare i veleni presi beuendone buona quantità.

NOCVMENTI. Leua l'appetito mangiandone in troppo quantita.

RIMEDI. Si mangi in poca quantita,& rareuolte, & per i conualescenti, & delicati si vsi l'olio d'amandole dolci,ma fresco.

SALE.

Nunc riget ante liquor fuerat SAL. siccat & ardet,
Cur tamen epotus corpora fluxa ciet.
Gratior albus erit,ruber est vreptior,omni
Laus sali non posito,mensa nec olla sapit.

Sale.

NOMI. Lat. *Sal.* Ital. *Sale.*

QVALITA. E caldo & secco nel secondo grado, astringe,asterge,espurga, dissolue, & assottiglia, & per questo si dice.

Sal Primo poni debet,primoque reponi;
Non bene mensa tibi ponitur absque salie.

Fra tutti i sapori è laudatissimo, senza il quale nissun condimento è buono, perilche è molto necessario à con-

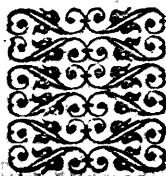
seruar la sanita, percioche nelle viuande si mette per far le piu saporite secondo quel verso.

Nam sapit esca male, quæ datur. absque sale.

SCELTA. Il migliore è il bianco, eguale, & denso.

GIOVAMENTI. Mettesi nelle viuande il sale per tre rispetti, prima perche i cibi piu presto descendan dallo stomacho essendo egli graue, poi per fare i cibi piu saporiti, & finalmente perche resiste al veleno, & alla putredine, desiccando con la sua siccita quell'humidita dalle quale si puo cagionare la putredine, escita l'appetito, & la vertu digestiua, leua il fastidio di cibi, prohibisce la nausea, resiste alla putredine, resolue, assottiglia, & desecca l'humidita superflue, irrita gl'intestinia a mãdar fuori le fecce, & per questo si mette ne i clisteri, & nelle supposte.

NOCVMENTI. Le cose molto salate sono acute, generano humor malenconico, son vaporose, offendã la bocca dello stomacho, danno cattiuo notrimento, brusciano il sangue, debilitano la vista, diminuiscano il coito, fanno prurito, rogna, serpigine, impetigine, & morfea, & scorticano i meati del orina.

RIMEDI. Bisogna vsarlo in poca quantita, & non è buono il sale ne i salsamenti per quei, che hanno il petto stretto, & hanno humori salsi, & che sono leprosi.

ZAFFARANO.

Fama vetus taceat cedant pulmenta Luculli
Cœna coronata est plenior ista croco.
Hic cilices redolent, ignita cacumina florum
Rubro ferunt cordi gaudia summa tuo.
Si mala sunt capiti, segnes ducentia sonnos
Illa decor stomachus, tristeq; pectus amant.
Et ventrem oblectant, vuluam reserantq; tumentem.
Hæc ede, si risus expetis assiduos.

NOMI. Lat. *Crocus*. Ital. *Zaffarano*.

Zaffarano.

QVALITA. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

SCELTA. Il migliore è il fresco ben colorito, & che habbia nelle fila alquanto di bianco, lungo, non fragile, pieno, che bagnato tinga le mani, & habbia grato odore.

GIOVAMENTI. Conforta lo stomacho, & le viscere, apre l'opilatione del fegato, conferisce alla milza, fa buon colore, leua la putrefattione, induce il sonno, eccita al coito, letifica il core, prouoca i menstrui, & l'orina, & facilita il parto, ma non se ne deue dare piu di due dramme.

NOCVMENTI. Va alla testa facendo dolore, sonnolentia, & offuscando i sensi, fa nausea, leua l'appetito, & dato in troppa quantita cioè fino a tre dramme è

vele-

veleno,che fa morire ſubito ridendo, & il ſuo odore feriſce il capo.

RIMEDI. Si adopri l'inuerno in poca quantita da i vecchi, da i flemmatici, & da i malenconici.

ZENZERO.

Ignitum capiti & pituitæ zingiber ingens
Antidotum fugent cum tua membra cape:
Huic tamen innatus ſi non prius aruit humor.
Vix ſatis eſſe poteſt, igne tepente ſibi.
Hoc oculis aufert tenebras: huic vuida debent,
Omnia, ne putreant zingiber edocuit,
Hoc odiſſe venus potuit ſed naxima ventri eſt,
Comoditas, ſiccat, nec minus ille cacat.

Zengeuere. Gengueuo. Zenzero.

NOMI. Lat. *Zingiber.* Ital. *Zengeuere & Gengueuo, & Zenzero.*

QVALITA. Quando e freſco è humido nel terzo grado, & humido nel primo. Ma quando e ſeccato, E ſecco nel ſecondo grado. ha in ſe certa humidita per la quale facilmente corrompeſi, è riſolutiuo, & inciſiuo.

SCELTA. Biſogna che ſia freſco, di buono odore & di acuto ſapore, & che non ſia tarolato, & quando ſi ſpezza non faccia poluere.

GIOVAMENTI. Riſcalda lo ſtomacho, & tutto il corpo, & conſuma le ſuper fluita, Riſolue le ventoſita, aiuta la digeſtione, conferiſce alla memoria, prouoca il coito, conſuma le flemme. chiarifica la viſta, & aſterge

l'hu-

l'humidita del capo, & della gola. Il condito con mele è buono per i vecchi.

NOCVMENTI. Infiamma il fegato, onde non è buono vsarlo ne i paesi, & tempi caldi: perche nuoce à a chi ha calda complessione.

RIMEDI. Si vsi in poca quantità, o vero si vsi condito con mele.

ZVCCARO.

Saccara Pectoribus, stomachoq; aptissima semper
Renibus, atq; aluo, luminibusq; fauent.

Zuccaro.

NOMI. Lat: *Saccarum.* Ital. *Zuccaro.*

QVALITA. Il zuccaro è temperato nelle qualita passiue, ma nelle attiue inclina al caldo, & e gratissimo in tutte le viuande, eccetto che nella trippa, perche postoui sopra la fa puzzare, come sterco di buoi, fatto di fresco.

SCELTA. Il migliore e il bianchissimo, graue, sodo, & durissimo da spezzare.

GIOVAMENTI. Nutrisce piu che il mele, mantiene il corpo netto, & mondo, asterge la flemma, lenisce il petto, humetta il ventre, mondifica lo stomacho, conferisce alle reni, & alla vessica, è vtile all'occhi.

NOCVMENTI. Fa venir la sete, & per questo quando con la sete si sente amarezza nella bocca, non bisogna vsare il zuccaro, perche all'hora lo stomacho è pieno di collera, nella quale il zuccaro si cõuerte, & fan gran danno allo stomacho, & nuoce à quei, che sono di calda complessione, come sono i gioueni, & colerici.

RIMEDI. Si remoue il nocumento del zuccaro, mangiandosi con granati, o vero aranci acetosi.

Finiscono i Condimenti.

ACQVA.

Sic aqua clara fluat, qualis nitidissimus Aer
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;
Et tenuis currat, nullo purissima limo,
Sitq; sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frigescat breuiter, modico simul igne calescat
Vtilis, & duris apta leguminibus.
Hanc mihi si quis aquam dederit, vinosa valete
Pocula, nam vincit optima lympha merum.

Acqua.

NOMI. Lat. *Aqua.* Ital. *Acqua.*

QVALITA. E frigida, & humida.

SCELTA. La migliore è quella che è chiara, sottile, pura, lontana da ogni qualita, che al gusto non habbia sapore alcuno, che alla vista sia chiara, & lucida, & all'odorato che non habbia sapore alcuno, è ottima ancora quell'acqua, che appressata al fuoco, presto si scalda, & leuatane, presto si rifredda, che sia fredda conuenientemente in ogni stagion dell'anno, ma l'inuerno piu calda & la state piu fredda, che non sia salsa, ne amara, che non sappia di fango, di solfo, o di altra cosa, & che il suo fonte, nasca verso Oriente, & corra verso settentrio-

ne, &

ne, & è meglio quell'acqua che corre ſopra la pura ter
ra, di quella che corre ſopra le pietre, biſogna anco-
ra che ſia leggiera, non di peſo ma che non graue lo ſto-
macho, ma che preſto ſe ne vien via. Per il contrario
quell'acque ſon cattiue che vengano dalle paludi, che
hanno male odore, ò che participano di qualche minie-
ra, come ancora ſon quelle della nieue & del giaccio
diſſoluti, & coſi quelle che l'inuerno ſono fredde & la
ſtate calde, che tutte queſte rifreddan lo ſtomacho, opi-
lan la milza.

GIOVAMENTI. Gioua à i calidi, à i graſſi &
carnoſi, à quei che ſi affaticano, tempera il vino, &
quantumque eſſa non nutriſca, ricrea non dimeno &
riſtaura le forze, & è vehicolo di cibi, & eccita l'appeti-
to, & data opportunamente nelle febre ardente, ſe ne ve
de ſalubre & felice ſucceſſo, percioche è contrariſſima
alla natura delle febre, rinfreſcando & humettando il
corpo, conferiſce ancora a coloro che patiſcano pollu-
tioni notturni.

NOCVMENTI. Nuoce à quei che non ſon trop
po calidi, à i magri, à gl'otioſi, à quei che non ſon con-
ſueti abeuerla, à quei che han lo ſtomacho debole, &
che patiſcano infirmita di nerui. Fa danno á i denti
al petto, al coſtato, & à gli inteſtini debili, Il beuere
l'acqua freſca, maſſime à i vecchi è molto dannoſa, &
à chi la frequenta di bere è impoſſibile che non caſchi
in vecchiezza in frigide infirmità.

RIMEDI. Si correggono l'acque cattiue cocen-
dole, o tenendole al ſole in vn caraffone, con quattro
granelle di pepe ammaccato, & volendoſi beuere ſubi-
to, ſi maſtichino prima alquanti aniſi, & per gli amma-
lati, ſi cuoca con cannella, orzo & ſimili coſe ò vero ſi
faccia l'acqua melata, la quale ha gran vertu leua la
ſete aiuta alle frigide infirmita del ceruello, di nerui,

& delle gionture, Conferiſce alla toſſe, caccia fuori del petto le flemme groſſe, moue il corpo, & gl'inteſtini, purga le viſcere, & i meati dell'orina, & per queſto, gioua ne i dolori colici.

VINO.

VINO.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes,
Absit ab humano pectore potus aquæ.
Pocula quæ caruere modo mihi crede nocebunt,
Vina tamen modice sumpta iuuare solent.
Immodici at sensus perturbat copia Bacchi
Inde quis enumeret quot mala proueniant?
Corporis exaurit succos, animiq; vigorem,
Opprimit ingenium, strangulat atq; necat.
Alba colas melius reseratis postibus intrant
Corpora & emulcent, sunt nigra sicca magis.
Si tibi sub rubro salienti grata colore
Sunt modo sint olido, munda sapore bibas.
Corda iuuant, vires reparant, subitamq; reportant,
Lætitiam modicis sed bibe sumpta cadis.
Dulcia pectus alunt, iecori mala, pessima ventri
Turgidulo somnos hæc veneremq; ferent.
Cæcuba fumoso nimiumq; furentia viro,
Sensibus & stomacho deteriora nimis.
Forsitan & chium expectas grandesq; falernos
Sint mihi pauca malo, nec sino rura capro.
Calda minus sed sunt magis humida aquatica vina,
Si ferat hæc stomachus sensibus apta placent.

REGOLE.

Vino.

Il vino si connumera fra i cibi, percioche ogni cosa che nutrisce è cibo, & il principal luogo tra le cose che

si beuano tiene il vino, percioche per la sanita, per la sottil sostanza sua meglio si mescola con i cibi che non fa l'acqua, oltre che a gl'huomini è molto diletteuole, restora l'humido radicale, & letifica il core, è il vino vn liquore soauissimo, ottimo ristauratore di tutte le facolta, & sicurissimo sussidio della vita nostra, & per questo gl'antiqui la sua pianta vite, quasi che fusse vita chiamaro, ma bisogna vsarlo con dodice regole infrascritte.

1. Regola. E che quando il vino è gagliardo & generoso sempre si beua, inacquato con acqua semplice, ò con decottione di anisi ò coriandri preparati, & tanta acqua vi si mescoli che basti à leuarli il feruore, & l'euaporatione che fan alla testa, & perche si faccia miglior mistione, & si refreschino le parte calide del vin potente, si adacqui vn hora o due auanti che si beua, ma quando il vino sara piccolo & aquoso non si adacqui perche il vino adacquato inhumidisce troppo lo stomacho, & genera ventosita ne gli intestini, & imbriaca piu facilmente, che l'aquosità il fa penetrare, & per questo quei ch'hanno lo stomacho debole lo tralascino.

2. Regola. Non si beua mai il vino dopo pranzo ò dopo cena, finche non sia finita la concottione del cibo, che allora aiuta il notrimento, che piu presto trapassi il corpo, doue che prima impedirebbe la concottione.

3. Regola. Bisogna guardarsi di non bere vino che sia rinfrescato con la neue o con l'acqua giaccia, perche grandemente nuoce al ceruello, à i nerui, al petto, al polmone, allo stomacho, a gli intestini, alla milza, al fegato, alle reni, alla vessica, & à i denti. Onde non è merauiglia, se quelli che vsan di beuerlo son infestati da dolori colici da indispositione di stomacho, dalla ritentione dell'vrina, & da altri perniriosi mali; doue che gl'Antichi grechi, In molti infirmita come del petto lo beueuano caldo, con giouamento notabile.

4. Re-

4. Regola si fugga il beuer vino a diggiuno, perche turba l'intelletto, induce spasmo & nuoce grandemente al ceruello, a i nerui, & alle gionture, riempie la testa, onde vengano poi catarri, & per questo quei ch'hanno la testa debile & sono esposti a i catarri non beuino il vino, ò veramente poco & inacquato, che si vede per esperientia che tutti i Saracini vecchi che son stati continẽti nel vino, non son molto da catarri ne da dolor di denti infestati, doue che noi altri che lo beuiamo, comincia mo a sentir catarri nella adolescentia, quando adonque sentiremo che il vino ci habbia offesa la testa si prendano sei o otto grani di mortella, & se percio non cessasse il dolore, si prouochi il vomito.

5. Regola. Non si conuiene dopo i frutti freschi & humide, & altri cibi cattiui beuere vino sottile, perche essendo il vino buon penetratore fa piu presto penetrare la malitia di quei cibi a i membri, ma questo si intende quando se ne beue superfluo, che beuendone in poca quantita, corregge la malignita di cibi.

6. Regola. Se nella medesima mensa è da vsare vin gagliardo & vin debile, si cominci dal debile, che il vin potente in fine, conforta la bocca dello stomacho, & aiuta la digestione.

7. Regola. Quãto il cibo è piu grosso, & piu frigido, tanto si conuiene vino piu gagliardo, ma quanto il cibo sara piu sottile, piu caldo, & piu digestibile, tanto piu il vino sia debile, & per questo da quei che mangiano carne di vaccina, & pesce, deuono beuere il vino piu gagliardo di quelli che mangiano le galline.

8. Regola. Quelli che vsano molto vino non deuono vsar molto cibo, perche il vino serue per il bere & per cibo, & per questo malamẽte potrebbe la natura digerire.

9. Regola. Il vino che è fatto debile con l'acqua è piu laudabile che il vino debile naturalmente, perche

questi facilmente si putrefanno.

10. Regola. Quelli che hanno il ceruello debile, & lo stomacho & il fegato caldi & habitanti in caldi paesi deuono beuere poco viuo & aquoso: ma quelli che son di frigida complessione,& stanno in paesi freddi piu forte & piu potente vino deuono beuere.

11. Regola. Bisogna ancora nel bere osseruare le stagione dell'anno,perche l'inuerno bisogna beuer poco & piu gagliardo vino,la state piu copioso & piu aquoso.

12. Regola. Bisogna ancora considerare l'eta, perche si come il vino è alienissimo da fanciulli cosi à i vecchi è attissimo essendo che temperi la lor frigida complessione,& per questo Platone nego il vino a i fanciulli,a i giouenì lo concesse moderatamente, & à i vecchi larghissimamente dicendo, che i fanciulli fino a i vinti cinque anni,non deueno beuere vino, perche si aggiungerebbe fuoco a fuoco, & la giouentu non deue beuer vino gagliardo,ma ben temperato.

CONDITIONI del buon vino.

Il vin buono,deue essere mondo,puro chiaro,che tiri al rosso,detto cerasolo,che sia di luoghi montuosi & sassosi,discoperti verso mezzo giorno, sia di ottimo odore, perche il vino odorato, accresce gli spirti sottili,nutrisce benissimo,& genera ottimo sangue.Sia al gusto gratissimo,perche è presentaneo rimedio a coloro che per dolor dello stomacho,& del core si vengono meno, non sia a modo veruno agre, ne dolce, ma mezzano, che il troppo dolce infiamma,fa opilationi,& riempie la testa, ma l'acerbo,o acre nuoce a i nerui & allo stomacho, & genera crudita.

VINI CATTIVI.

Sono cattiui i vini groſſi,fetidi,torbidi,corrotti, & ingrati al guſto,i quali tutti biſogna fuggirli, perche fanno dolor di teſta, corrompono il ſangue, fan le ſpiriti malenconici,& nuoce a tutto il corpo.

VINI AQVOSI.

I vini debili chiamati aquoſi & oligofari,non tolerano troppa miſtione di acqua danno poco notrimento, non riſcaldano manifeſtamente & per queſto ſi poſſono dare a i febricitanti ſenza pericolo, non offendan la teſta,eſſendo poco fumoſi,& poco vaporoſi, anzi, mitigano il dolor di teſta cauſato da humidita, & il dolor dello ſtomacho che procede da ardore.

VINI POTENTI.

Dalle coſe dunque ſudette ſi puo concludere, che i vini potenti non conuengano alla conſeruatione della ſanita,come ſono il Magnaguerra,Grecho,Corſo, Maluagia,Moſcatello & ſimili,maſſime eſſendo groſſi,& roſſi, perche notriſcano troppo, & per queſto ſi vede che ne i luoghi doue ſono buon vini,vi ſono gl'huomini molto viuaci,come in Gualdo.

EFFETTI DEL BVON VINO moderatamente beuuto.

Il vino moderatamente beuuto,parturiſce molti commodi,all'animo & al corpo,percioche quanto all'animo ſi rende piu fidele & piu manſueto,l'anima ſi dilata, gli

ſpiriti ſi confortano, l'alegrezze ſi moltiplicano, & i diſpiaceri ſi ſcordano,chiarifica l'intelletto, eccita l'ingegno,raffrena l'ira,leua la maliconia, induce allegrezza, viuifica gli ſpiriti, & dona audacia, muta i vitij in virtù facendo l'huomo di empio pio, di auaro liberale, di ſuperbo humile di pigro ſollecito,di taciturno facondo,di goffo aſtuto, & conduce la mente humana dalla potenza all'atto. Quanto poi al corpo,conferiſce alla notritione,reſiſte alla putredine,aiuta la concottione,la digeſtione, & la generation del ſangue, incide la flemma, fa i membri coloriti,riſolue le ventoſità,prouoca il ſonno,eccita l'appetito,ingraſſa i conualeſcenti,riſtora gl'eſtenuati, apre l'opilationi, concuoce i crudi humori, prouoca il ſudore,& l'vrina,apre la via alle ſuperfluità, onde a ragione fu il vino,da gl'antichi detto teriaca magna,eſſendo che riſcalda il cor freddo, & il caldo lo rifreſchi, come anco diſecca l'humido,& humetta il ſecco.

EFFETTI DEL VINO beuuto immoderatamente.

Il vino beuuto fuor di modo come fanno gli imbriachi, fa effetti contrarij, imperoche genera infirmità frigide,come ſono apopleſſia,paraliſia, letargo, malcaduco, ſpaſmo & tremore, offende la teſta, perturba i ſenſi ſnerua la memoria,& fa morti repentine,quanto all'animo poi,il vino fa gl'huomini ignoranti,loquaci, ingiurioſi,forſenati,ſtupidi,homicidiali,& luſſurioſi, corrompe la mente,riſolue l'animo, diſtrugge le potentie animali,& naturali,& ſe l'ebriachezza ſi frequenta, apporta molte offeſe al corpo humano.

RIMEDI DELLI NOCVmenti del vino.

Per fuggire l'offeſe del vino,non ſi mangino coſe dol

ce, ne aperitiue, ma cose amare, & constrettiue, Onde l'assentio preso inanzi, prohibisce la crapula & l'embriachezza, & il medesimo fanno sette amãdole amare, ò vn insalata di frõde di cauli. Il zaffarano beuuto con sapa, i grani di mortella, & i Cauoli mangiate doppò, la radice dell'iringo parimẽte presa inãzi fa il medemo, come anco il porro, & l'amãdole di persichi, presene sette auãti al cibo, & cotognate & altre cose astringente dopo il cibo.

DEL VINO NVOVO.

Il vin nuouo chiamato mosto, è difficile à digerire, offende il fegato & gli intestini, gonfia il ventre per le bollitione che fa nel corpo, dalla quale nascono ventosità, prouoca l'orina, induce dissenteria, fa sognar cose terribile, è di grosso nutrimento, ma questo ha di buono che solue il ventre.

VIN VECCHIO.

Il vin vecchio quando passa di quattro anni, è caldo & secco nel terzo grado, & sempre inuecchiando acquista piu calore. Il migliore è quello che è odorifero assai, potente, spiritoso che non sia amaro, ne acetoso, ma grato à tutti i sensi, aiuta la vertù espulsiua, risolue i mali humori, & la ventosita, è buono per quei che hanno humori crudi nelle vene, & nell'altri vasi, nuoce a chi l'vsa molto, à i nerui, al coito, perche dissecca il seme: perturba l'intelletto, offende i pannicoli del ceruello, & impedisce il sonno, onde si deue ad oprare per vso di medicine, & non per bere, & pur beuẽdone se ne beua poco, & molto bene adacquato, noce à i gioueni, & à quei che son di calda complessione, massime la state, come conferisce l'inuerno à i vecchi & a i flemmatici.

VINO DOLCE NVOVO.

Il vin dolce Nuouo è caldo nel primo grado & humido temperatamente, è buono l'inuerno per i gioueni, per i colerici, & per quei ch'hanno lo ſtomacho gagliardo, che ha gran forza di vnire & confortar li ſpiriti, & prouoca il coito, perche genera molto ſperma, ma è inimico a i vecchi & a i flemmatici. Quando non è chiaro genera ſangue fecciofo, oſcuro & vaporoſo, nuoce allo ſtomacho, & alle budella, & molte volte fa venire il fluſſo hepatico, onde ſi deue aſpettare a beuerlo da ſe, ò vero dalle tacchie dell'auellane, che lo fan venir preſto chiariſſimo.

VIN DOLCE MATVRO.

Queſto vino è caldo nel ſecondo grado, & humido tẽperatamente. Il migliore è quello che è di ſoſtanza ſottiliſſima, & alla viſta lucidiſſimo & trasparente, diletta mirabilmente al guſto, notriſce molto & gioua al petto & al polmone, ma oppila gagliardamente il fegato & la milza, empie la teſta, fa ſete, & genera la pietra nelle reni, & ſi conuerte in collera, onde i colerici non lo deuono vſare in modo alcuno, ne quei ch'hanno mal diſpoſte le viſcere, a i vecchi l'inuerno è molto conueniente.

VINO BRVSCO.

Il vin bruſco agreſtino, pontico, ſtitico, & acerbo, ſi confondano tra di loro per la poca differenza che è tra queſti ſapori; è ben vero che l'auſtero participa dell'amaro, & il pontico del ſorbigno. I vini che propriamente ſon bruſchi da gl'altri vini hanno tanto poco calore, che

non

non arriuano al primo grado,& son secchi nel secondo· son buoni per i gran caldi, nella febre diaria, al fegato infiammato,& allo stomacho diseccato, rinfrescano, leuano la sete, sanano il flusso, & stagnano il vomito, ma non bisogna che siano acetosi, ne molto austeri, ma che siano mediocremente astringenti, sottili,& poco colorati, è son buoni per i gioueni ch'hanno lo stomacho caldo & per i colerici,& son nemici à i flemmatici, & a i vecchi, pero che stringano il petto, fan venir la tosse, non dan buon nutrimento, ne fan buon sangue,& impediscano il sudore.

VINO ROSSO.

Il vin rosso è caldo nel fin del primo grado, del resto, è temperato, il buono è quel che è di sostanza, sottile, splendido & chiaro, simile à vn Rubino, nutrisce molto bene, genera buon sangue, leua la sincope, & fa piaceuole i sogni la notte, il grosso graua lo stomaoho, nuoce al fegato & alla milza facendo opilationi; & tarde si diggerisce. Il negro dolce, è piu nutritiuo,& piu opilatiuo, i negri austeri generano humori malenconici, i rossi dolci son pettorali, i rossi assai chiari & raspanti fanno orinare.

VINO BIANCO.

Il vino di color di cedro si chiama bianco è odorifero & potente, è caldo nel principio del secondo grado, & secco nel primo. Non vol esser di piu d'vn anno perche sarebbe troppo caldo, sia splendido,& lucido,& fatto d'vue mature nate nelle colline, Resiste a i veleni, & alla putredine, purga le vene de gl'humori corrotti, fa buon colore, accresce le forze, rallegra il cuore, & conforta il calor naturale, prouoca l'orina, il sudore, fa dormire gio

ua alla quartana,alla Diaria, & à i conualeſcenti, conforta lo ſtomacho, & vſandoſi conuenientemente ben temperato coll'acqua,conferiſce,in ogni tempo ad ogni eta,& ad ogni compleſſione,purche non ſia troppo vecchio,& non ſe ne beua troppo, perche nuoce a chi ha la teſta,& gl'altri membri debili.

RASPATI.

I raſpati fatti di vino ottimo ſon molto buoni perche quel la mordicatione gagliarda congionta col ſapor dolce,ò altro ſapor di vin buono prouoca l'orina, fa digerire il cibo,riſueglia l'appetito,& non laſcia aſcendere alla teſta i fumi del cibo.

ACQVATI.

Gl'acquati ſon poco grati allo ſtomacho, offendan la teſta,ma quel che hanno di buono è che preſto ſi rendã per vrina,ſono molte le differentie loro, ſecondo la varieta dell'vue,dalle quale vengã le vinacce,che ſe ſaran' dolce la beuanda ſara molto piu ſoaue,& piu toſto ſi renderan per vrina, ma il contrario ſara ſe l'vue ſaranno acerbe & acide.

VINO ARTIFITIALE, per poueri,& per infermi.

Prendeſi di Aceto, di Mel purgato ciò è ſchiumato, vua paſſa,o zibibo,o vua cotta añ. lib. ij. Tartaro poluerizato ℥.vi. ſi ſan bollir in acqua alla quantita di vn barile finche ſia crepato il zibibo,& l'acqua ſara roſſa, laſciſi freddare,poi prendaſi vn altro barile di vino roſſo aggiungendo tant'acqua chiara quanto baſta, à farlo

ſoaue.

ſoaue. Poi ſe li fa la concia pigliando tre oua, & vn pizzichetto di ſale ſi sbatta con acqua in vn ſecchio con la ſcopa finche facci gran ſchiuma. La quale ſubito ſi met ta nel barilone meſcolando ſempre. L'inuerno dura vn meſe è poco piu, la ſtate fino a venti giorni.

VINO CONTRA PESTE, Per i Ricchi.

Prendeſi di Radici di tormentilla, di Biſtorta, di Vincetoſſico, di dittamo bianco, di cinque foglio, di zedoaria ana dramme due è meza, ſcordio manip. mezo, bolo arm. or. once meza, ſeme di acetoſa, di coriandri præparati, di baſilico, ana dramme tre, ſeme di cedro mondo, dramma vna è meza, frondi di cardo ſanto dramme due, camphora dramme meza, zafferano ſcropolo mezo. L'herbe ſi tagliano, & l'altre coſe ſi peſtano groſſamente, & ligate in tela di lino ſottile candida, & Monda s'infondono in otto libre di buon vin bianco chiaro & odorifero, per duo giorni continui, poi leuato il bottone, & colato il vino, li ſi gettino ſopra ſei once di ſiroppo d'agro di cedro, & ſi meſcoli bene finche s'incorpori bene il tutto, & ſi ſerbi à l'vſo.

Per i Poueri.

Si prenda vn manipolo di radici d'ebulo peſte alquãto, & altrettante frondi di ruta capraria, s'infondano in libre otto di vin bianco per 24. hore, in vn fiaſco di vetro ben coperto, & ſerbiſi à l'vſo.

Di queſti vini ſi piglia vn buon bicchier la mattina nell'vſcir di caſa. Preſa prima vna di queſte Rotule.

Prendaſi di Vincetoſſico, di tormentilla, di biſtorta, zedoaria, & dittamo bianco ana ſcropolo vno, di bolo ar

meno, di terra sigillata ana scropolo vno, e mezo, di seme d'acetosa, di coriandri preparati mondi ana scropoli duo, spetie di elettuario di gemme dramma meza, con zuccaro quanto basta disoluto in acqua rosata & d'acetosa, si facci confettione in Rotule.

Quando la mattina l'huomo è leuato diletto, messosi le calze, e'l giuppone, stia dritto & messo nello scaldaletto pieno di bragia, vi si getti sopra della poluere infrascritta, & si profumi tutta la persona, poi si finisca di vestire.

Si fa la poluere di legno santo, di sandali tutti ana dramma vna è meza, legno aloe scrupoli duo, storace calamita, laudano, belzui ana dramme due, aloe hepatico, mirra ana once meza, scordio dramma vna è meza.

Vscendo di casa si porti sempre in mano vna palla fatta al torno di legno di sassaffras, ò Ginepro concaua, che si possa aprire, & che sia bugiata per tutto con molti fori, & dentro si tenga vn pezzo di spogna bagnata nell'aceto infrascritto. Prendesi della poluere sopradetta oncia vna, di camphora scropolo mezo, si leghino in pezza rara, & s'infondano in vna libra d'aceto fortissimo, & come non v'è piu aceto, vi s'aggiunga dell'altro. Dell'altre cose pertinenti á questo proposito, habbiamo trattato a pieno nel nostro libro della Peste, & nel libro dell'acque, & vini Medecinali, & piu à pieno nel nostro Theatro delle piante.

Il fine de i Vini.

VARII MODI DA RVBRI-care il ventre, ne i cibi.

DAl mangiare si raddunano molte superfluità ne i corpi nostri, parte delle quali si consumano con l'essercitio, & parte ne resta nel corpo, donde con qualche arte bisogna cauarle fuori. Sono queste superfluita diuerse, come da diuersi luoghi procedano, & tali sono gli sputi, i mocci del naso, i sudori, l'orine, gli escrementi del ventre, & altre sporcitie del corpo. che se non si caccia-no fuori generano molti mali, come opilationi, febri, dolori, & posteme; Et per questo con ogni studio bisogna euacuarle, ò per natura, ò per arte, Per natura vsando cibi humidi, & liquidi, Per arte, pigliando qualche clistero la state fatto con olio violato, ò rosato, & l'inuerno cō olio commune, ò d'amandole dolce, ò vero facendo vna supposta di Butiro, empiendo vna fistola di piombo lunga vn palmo, vn dito grossa, empita di Butiro, con vn poco di sale, & poi con vn stile spingere il butiro in alto, l'altro modo è. Di sopra si prenda mezza hora auanti al cibo, mezza oncia di fior di Cassia, ò vero si prenda vn oncia & mezza di mel rosato solutiuo, ò vero siroppo rosato, solutiuo, tre hore auanti pranso, vna volta ò due la settimana, ò vero si prendano quinnici sebestini, è si lessino in qualche brodo, il qual si beua quattro hore auanti pranzo, è li sebesteni aspersi di zuccaro si prendino nel principio del mangiare, in vece di pruni damasceni. O vero si prenda mezza oncia di rodomanna fatta di zuccaro, & di rugiada di rose, di Mercuriale, & di Cauli, facendone rotule, ò cannelli, pigliandone mezza oncia a l'alba, ò vero si prenda, il nostro elettuario detto durantino, fatto à foggia di Cotognata, cō egual parte di Manna, & di polpa di Pruni Damasceni freschi, ben cotti, &

passati

passati per setaccio,& con infusione di sena,è di polipodio,con anisi,& cinnamomo,reiterata tre volte si faccia elettuario, & se ne pigli mezza oncia nel principio del pranzo,che è soaue al gusto, & senza molestia moue il corpo. Si può pigliare ancora de i Manischristi, di Polipodio, ò di Sena alla quantità di mezza oncia,poco auãti al cibo,& si fa in questa maniera. Prendonsi di Polipodio quercino, mondato con diligentia once quattro, di zenzeuero once mezza di seme di finocchio dolce,dramme vna,d'anisi dramme due,d'vua passa dolce once vna, cuocasi secondo l'arte, leggiermẽte spremendo, si prẽda di questa espressione libre vna, di zuccaro once otto, di coralli rossi preparati dramme vna è mezza di Perle preparate scrupuli quattro,è si faccia cõfettione in Rotuli.

A questo proposito gioua ancora subito auanti pranso mangiar mezza oncia di manna calabrese, ò beuerla con vn poco di brodo, vale ancora questo elettuario,fatto in questa maniera,si prẽde di succo di rose libre vna, di succo di mercorella,di malua,di cauoli,è di bieta,ana once otto,si colano,è poi si cuocano sospẽdendo nel mezzo vn bottone fatto di dramme diece, di mastice fresca, è molle,finche i sughi venghino a spessezza di mele, eleuato il mastice si serue all'vso,la sua dose,e da mezza drãma fino da vna dramma intiera in bolo, ò vero (& è cosa regia) si dissolua la manna in acqua di borragine, di modo che l'acqua sia', poi si stilli à bagno caldo, in boccia di vetro,& ne viene vna acqua purissima,& candidissima,della quale se ne prenda da vna oncia fino a due,la sera nel principio della cena, ò la mattina per sei hore auanti pranzo.

I L F I N E.

TAVOLA DELLE COSE PIV NOTABILI

Che nella presente opera si contengono.

Pp Cerase

INDEX

Lauan-

TAVOLA

IL FINE.

INDEX RERVM
MAGIS MEMORABILIVM

Cera-

Lucius

FINIS.

REGISTRO

A B C D E F G H I K L M N O P QR S T V X Y Z.

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Kk Ll Mm Nn Oo Pp.

Omnes sunt duerniones.